№7 (431) апрель 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

12+

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Лучшее лекарство при воющем ветре — тихий семейный ужин

СТР. 2

Кошмарики

СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА ОПАСНА

22-летняя Надежда Н. из Омской области страдает от редкого расстройства сна, из-за которого она может проспать до 44 дней за один раз. Это заболевание известно как синдром спящей красавицы. Когда девушка «впадает в спячку», она колотит головой о стены, нападает на младшего брата и даже ночью совершает набеги к холодильнику. Когда Надя просыпается, то ничего не помнит о своем странном поведении.

НИКАК НЕ МОЖЕТ НАПИТЬСЯ

26-летняя Александра Н. из Саранска не может избавиться от чувства жажды даже во сне. Ей никогда не удавалось поспать больше 1 часа 15 минут. Женщина ни о чем, кроме воды, не может думать. В сутки она выпивает до 25 литров. Неутолимая жажда доставляет Саше массу неудобств, из-за частых отлучек в туалет девушку даже уволили с работы. В течение всей жизни ее неоднократно обследовали врачи, но никаких отклонений не нашли.

ОГЛОХЛА ОТ ПОЦЕЛУЯ

20-летнюю Ольгу Н. из Рязанской области доставили в больницу с лопнувшей барабанной перепонкой в результате страстного поцелуя своего возлюбленного. Девушка полностью оглохла на левое ухо. По словам медиков, исцеление от последствий чрезмерно страстного поцелуя займет около двух месяцев.

В СУПЕРМАРКЕТЕ ВЫЛУПИЛСЯ ЦЫПЛЁНОК!

«Роды» приняли работницы одного из супермаркетов Северска, Томской области. Фасуя яйца в подсобке, они открыли коробку с товаром, внутри послышался треск скорлупы. В одном из углублений ячейки в осколках скорлупы шевелился желтый комочек. Чудо-цыпленок до сих пор жив. Его забрала к себе продавщица. Малыш окреп и понемногу набирает вес. Ест творожок и яичный желток.

Цифры и факты

* 25% всех мышц сосредоточено на лице и шее — благодаря им наша мимика так разнообразна и красноречива.
* 43 мышцы лица приводит в движение плачущий человек, и всего 17 мышц — смеющийся. А разговаривая, мы включаем в работу до 100 мышц груди, шеи, языка, челюстей и губ.
* Двое суток требуется для полного восстановления мышц после тренировок.
* 2-3 года восстанавливаются мышцы живота после родов.

Новости

ЯПОНСКИЕ исследователи создали устройство для измерения давления, в котором отсутствует традиционная манжета. Достаточно просто прикоснуться к специальной кнопке на передней панели устройства. Это очень удобно, чтобы измерять давление у пожилых людей и детей.

В ВЕЛИКОБРИТАНИИ разработан шприц, который позволит делать инъекции практически безболезненно. Новое устройство напоминает катетер для внутривенных вливаний. Помимо обычной иглы, на конце шприца имеется еще одна тонкая игла. Она первой протыкает кожу, и по ней в место последующей инъекции поступает небольшое количество обезболивающего.

НЕМЕЦКИЕ ученые доказали, что бактерии сальмонеллы способны бороться с раковыми клетками, проникая внутрь тканей с опухолью. Оказалось, что сальмонеллы образуют в тканях опухоли специфические сообщества, которые, с одной стороны, защищают бактерии от иммунных клеток человека, а с другой — придают сальмонелле противораковый эффект.

ДЕРМАТОЛОГИ из США предложили использовать пересадку здоровой кожи для избавления от белых пятен при витилиго. Суть операции заключается в трансплантации здоровых клеток кожи на участки без пигментации. Длится процедура от 30 минут до 2 часов. Пациентов выписывают из больницы в тот же день.

АМЕРИКАНСКИЕ врачи научились бороться с таким распространенным недугом, как бессонница. Победить болезнь способна пластиковая шапочка. Достаточно надеть ее на голову перед тем, как лечь спать, — и не нужно никаких лекарств.

АВСТРАЛИЙСКИЕ ученые приступили к созданию искусственной поджелудочной железы, которая станет спасением для людей с диабетом. Принцип работы устройства следующий: оно измеряет уровень сахара в крови и в ответ на полученные сведения высвобождает дозу инсулина — так, как это делает нормальный орган.

■ ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРОВЕРИТЬ, КАК ОТНОСЯТСЯ К ВАМ ДОМОЧАДЦЫ, ЗАСЛОНИТЕ КАК БЫ НЕВЗНАЧАЙ РАБОТАЮЩИЙ ТЕЛЕВИЗОР.

■ ПОЧЕМУ-ТО КОГДА ПРЕДЛАГАЮТ ДЕНЬГИ, НИКТО НЕ ЖАЛУЕТСЯ НА ПЛОХОЙ СЛУХ.

На приёме у невролога — *Авторитетное мнение*

Тревожные звуки

ЧТО ВАС БОЛЬШЕ ВСЕГО РАЗДРАЖАЕТ ИЛИ ПУГАЕТ: ДЕТСКИЙ ПЛАЧ, ЖЕНСКИЙ КРИК, ШИПЕНИЕ ЖИВОТНОГО, СОБАЧИЙ ЛАЙ, РАСКАТЫ ГРОМА, ВОЙ ВЕТРА?

1 **Детский плач.** Не беспокойтесь, у вас вполне нормальная реакция. Мозг реагирует на детский плач гораздо быстрее и сильнее, чем на остальные звуки. Причем это касается и женщин и мужчин всех возрастов и не зависит от того, есть ли у них свои дети. Правда, мужчины все-таки более нетерпимы к беспричинно вопящим детям.

2 **Женский крик.** Скорее всего, вы мужчина. Здесь речь, конечно, не о разговоре на повышенных тонах во время ссоры, а о женском визге, вопле, которые бывают такими сильными и громкими, что могут ввести в ступор даже самого хладнокровного мужика. Во-первых, это самый древний на земле сигнал тревоги: в первобытные времена женский крик означал опасность, и генетическая память об этом сохранилась до наших дней. Во-вторых, исследователи полагают, что женская истерика с визгом — проверка мужчины на «профпригодность»: если в ответ он сорвется на крик, тоже начнет истерить — значит, слабак и не подходит для совместной жизни.То есть ор — это провокация, основанная на древнем инстинкте. Женщина должна быть уверена в том, что с ней сильный мужчина.

3 **Шипение животного.** Услышав характерное шипение, древние люди приходили в ужас и обращались в бегство. Это совсем не стыдное поведение, потому что панический страх перед змеями испытывают не только люди — некоторые птицы подражают змеиному шипению, чтобы отогнать врагов. Даже кошки переняли этот вид угрозы у рептилий. Так что скажите спасибо своему первобытному предку: он выжил не только потому, что быстро бегал, но и потому, что боялся.

4 **Собачий лай.** Лай соседских собак мешает в полной мере наслаждаться жизнью. Но гораздо страшнее быть облаянным стаей бездомных псов. Может быть, вас немного успокоит, что, когда собаки лают, они тоже боятся. Зоологи выяснили, что при виде незнакомца инстинкт диктует псу или бежать, или напасть. Собака не знает, что ей делать, поэтому лает.

5 **Раскаты грома.** Боитесь грозы? Принимайте в свою компанию кошек, собак и большинство других животных. Страх этот связан с бессилием человека перед природными стихиями. Молнии несли ужас, смерть, пожары. Психологи призывают не трястись от мысли о попадании электрического разряда, а переключить внимание — слушать шум дождя.

6 **Вой ветра.** Часто используется в фильмах ужасов и триллерах для нагнетания страха. Где воет ветер, там опасность, насилие. Среди звуков, которые будят мужчин посреди ночи, вой ветра на втором месте (на первом — автомобильная сигнализация; на третьем — жужжание мухи). Именно у мужчин завывающий ветер вызывает большее беспокойство, женщины относятся к этому легче. Лучшее лекарство при воющем ветре — теплый дом и тихий семейный ужин.

А. С. Наумов, невролог, врач I категории

■ ПРИ ВИДЕ НЕЗНАКОМЦА ИНСТИНКТ ДИКТУЕТ ПСУ ИЛИ БЕЖАТЬ, ИЛИ НАПАСТЬ. СОБАКА НЕ ЗНАЕТ, ЧТО ЕЙ ДЕЛАТЬ, ПОЭТОМУ ЛАЕТ.

■ СРЕДИ ЗВУКОВ, КОТОРЫЕ БУДЯТ МУЖЧИН ПОСРЕДИ НОЧИ, ВОЙ ВЕТРА НА ВТОРОМ МЕСТЕ (НА ПЕРВОМ — АВТОМОБИЛЬНАЯ СИГНАЛИЗАЦИЯ; НА ТРЕТЬЕМ — ЖУЖЖАНИЕ МУХИ).

■ НЕКОТОРЫЕ ПТИЦЫ ПОДРАЖАЮТ ЗМЕИНОМУ ШИПЕНИЮ, ЧТОБЫ ОТОГНАТЬ ВРАГОВ. ДАЖЕ КОШКИ ПЕРЕНЯЛИ ЭТОТ ВИД УГРОЗЫ У РЕПТИЛИЙ.

Не навреди

● Беременные женщины, которые ждут мальчиков и хоть иногда употребляют алкоголь, рискуют оставить своих будущих сыновей без потомства, утверждают датские исследователи.

● Популярная во всем мире пепси-кола повышает вероятность возникновения простатита и аденомы простаты. В группу риска входят мужчины, выпивающие в день по 300 мл напитка. Такой вывод сделан не на пустом месте: ему предшествовала 15-летняя работа ученых, обследовавших более 8 тысяч пациентов в возрасте до 70 лет.

● Травяные чаи снижают вероятность забеременеть. Так считают эмбриологи. Лечение от бесплодия у женщин, увлекающихся травяными настойками, идет очень туго. Ведь многие травы обладают мочегонным эффектом, это резко снижает вероятность успешной процедуры ЭКО.

Почти подвиг

Заморозили ребёнка, чтобы спасти

Чтобы провести операцию на сердце месячному ребенку, английским врачам потребовалось его... заморозить.

У крошечной девочки обнаружили неправильное расположение сосудов сердца, что было несовместимо с жизнью. Чтобы сделать операцию, хирургам надо было на время остановить сердце ребенка. В такой ситуации при нормальной температуре тела через 3-4 минуты наступают необратимые процессы в мозге. Этого времени для операции катастрофически мало. Поэтому врачи решили с помощью специального аппарата охладить кровь малышки до 18°С, а ее голову обложили мешочками со льдом. Процесс замораживания клеток мозга позволил приостановить их разрушение. Хирургам понадобилось 23 минуты, чтобы успешно восстановить работу сосудов сердца. После операции с помощью аппарата искусственного кровообращения кровь малышки согрели до 37°С. Сердце ребенка вновь забилось само.

Братья по сердцу

30-летний израильский араб Луай Салим уже пять лет живет с сердцем 19-летнего израильского танкиста Янива Пожарника — сына эмигрантов из СССР Ларисы и Ефима Пожарник.

Салим свободно говорит по-русски. Когда он учился в московском вузе, врачи поставили парню тяжелый кардиологический диагноз. Настолько тяжелый, что, согласно заключению медицинского консилиума, без нового сердца он смог бы прожить лишь несколько месяцев. Молодой человек нуждался в срочной трансплантации.

Смерть Янива Пожарника была нелепой — он погиб от шальной пули соседа по казарме. Со смертью сына родители не могут смириться до сих пор. И когда мозг сына умер, они разрешили взять его органы, чтобы спасти жизнь другим людям, в частности Луай Салиму. Операцию по трансплантации сердца Салиму сделали уже на следующий день. Теперь он называет Ларису мамой, а Ефима папой. Своей бабушкой считает родную бабушку Янива. К детям Ларисы и Ефима, брату и сестре Янива, относится как к родным. А как же иначе? Ведь Янив — ему брат по сердцу.

P. S. Профессора, который делал операцию, спросили, каково это — пересадить сердце еврея в тело араба? Он ответил: «Был момент, когда я держал в левой руке сердце еврея, а в правой сердце араба. Я посмотрел на эти сердца и понял, что между ними нет никакой разницы».

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Желудочный грипп вне сезона

ОН МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА. ЧЕЛОВЕК БУДЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ТЕ ЖЕ САМЫЕ СИМПТОМЫ, ЧТО И ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ, НО ЭТО НЕ ОТРАВЛЕНИЕ, А ВИРУСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, И ЛЕЧИТЬСЯ НАДО ПО-ДРУГОМУ.

Желудочный грипп, он же гастроэнтерит, вызывает вирус

Он может распространяться как лесной пожар — в любом людном месте, вызывая вспышки эпидемий в детских садах, школах, в больницах и офисах.

Симптомы возникают медленно

Симптомы обычного и желудочного гриппа одинаковы: ломота и боль во всем теле, тошнота, повышение температуры, головная и мышечная боль. Но при обычном гриппе нет болей в животе (по крайней мере, у взрослых).

Диарея, рвота, боль в животе не проявляются сразу же после того, как вирусы достигли желудочно-кишечного тракта. Эти симптомы обычно развиваются постепенно, в течение одного или двух дней.

Пищевое отравление и желудочный грипп — не одно и то же

Пищевое отравление проявляется иначе — быстрее и жестче, всего через несколько часов после того, как вы съели несвежую пищу. Его симптомы: это резкая и продолжительная рвота и диарея. Еще одно отличие: если поставлен диагноз вирусный гастроэнтерит, вы должны почувствовать себя лучше после двух или трех дней течения заболевания. А пищевое отравление проходит быстрее, и вы можете вернуться к нормальному рабочему режиму жизни на следующий день.

Обезвоживание — самый большой риск

Если вы теряете много жидкости из-за водянистой диареи и рвоты, вам нужно пить жидкость. Но, кроме жидкости, вы также теряете натрий, калий и другие минералы. Чтобы пополнить запасы калия в организме, нужно есть рисовую кашу на воде и бананы — в них много калия.

Если у вас сильный понос, нужно пить много воды и специальный солевой раствор — аптечный препарат. Об этом вам расскажет лечащий врач. Не пейте много сладкой газированной воды и сладких соков. Исключение — апельсиновый сок — он рекомендуется при обезвоживании. Откажитесь от молочных продуктов, поскольку вирус преобразует молочный белок в токсин, и состояние ваше только ухудшится. А вот настои из ромашки, минералка без газа, зеленый чай, кисель из черники полезны.

Не лечите желудочный грипп антибиотиками

Вирусный гастроэнтерит лечит время. Антибиотики в этом случае бесполезны, так что не удивляйтесь, если врач вам их не пропишет. А вот антидиарейные лекарства помогут ослабить спазмы и остановят диарею. Но если у вас кровавый понос и высокая температура, они способны лишь навредить.

Наибольшему риску подвержены дети, старики и беременные

У детей младшего дошкольного и школьного возраста и пожилых людей иммунная система недостаточно сильна, чтобы бороться с вирусными инфекциями. Поэтому они более склонны к вирусным гастроэнтеритам, и восстановление после болезни у них занимает больше времени.

Должен быть начеку любой человек с хроническими заболеваниями, страдающий болезнями сердца, почек, астмой и принимающий лекарства, которые подавляют иммунную систему. Они обязательно должны консультироваться с врачом прежде чем принимать что-нибудь от расстройства желудка.

Не спешите на пути к выздоровлению

Когда рвота и диарея прекратятся, вы, конечно же, будете чувствовать себя очень голодными. Но не набрасывайтесь сразу на еду. Ешьте небольшими порциями и пейте в меньших объемах. Если перегрузите желудок, то скоро почувствуете боль.

Это очень заразно!

Желудочный грипп распространяется фекально-оральным путем. В основном вирусы желудочного гриппа проникают в организм с зараженным калом или рвотой. Постоянное и тщательное мытье рук является лучшим средством обороны против гастроэнтерита. Мойте руки особенно тщательно, если вы меняете подгузники или убираете за больным ребенком.

Вирусный гастроэнтерит может передаваться не только от человека к человеку, но и от прикосновения к загрязненной посуде. Также заразиться можно от блюд, приготовленных инфицированным человеком.

Вирусы, вызывающие желудочный грипп, очень выносливые

По сравнению с другими эти вирусы удивительно выносливы и остаются живыми и заразными в течение нескольких дней и даже после уборки помещения. Даже небольшие количества вирусов, попав в организм, могут вызвать инфекцию.

Избегайте приготовления пищи, если вы больны (можно быть заразными в течение 3 дней и более после исчезновения симптомов гриппа). Если в доме есть больной желудочным гриппом, стирайте белье в перчатках, чтобы не заразиться самому через загрязненную одежду и постельное белье.

Н. К. Провизин, гастроэнтеролог, доктор медицинских наук

■ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО РАССТРОЙСТВА НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ КЕФИР И ТВОРОГ. ЭТО ОТЛИЧНАЯ СРЕДА ДЛЯ РОСТА БАКТЕРИЙ.

■ ЖЕЛУДОЧНЫМ ГРИППОМ ЗАРАЖАЕТСЯ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ РЕБЕНОК В ВОЗРАСТЕ ДО 2 ЛЕТ, У КОТОРОГО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫМ ТРАКТОМ.

Проверено на себе

Сиреневая настойка избавила от обструктивного бронхита

Хочу рассказать, как я избавилась от хронического обструктивного бронхита. Когда расцвела сирень, нарвала цветы, наполнила ими 3-литровую банку (не придавливала!) и залила спиртом (можно водкой). Настаивала в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Затем настойку процедила, цветы хорошо отжала и поставила лекарство в холодильник. Раз в день вечером наливала в чашку чай комнатной температуры, добавляла 100 г сиреневой настойки и пила через трубочку. Курс лечения 10-15 вечеров. Если облегчение не наступит, через месяц можно повторить лечение. Мне помогло с первого раза.

Р. Д. Энбрехт, пос. Лузино, Омская обл.

Просыпался по ночам, не мог пошевелиться и поднять руки — они лежали как плети...

Мне уже 70 лет, более 40 из которых проработал на Крайнем Севере. Работа была связана с вредными условиями и большими нагрузками, особенно на руки. На пенсию я ушел в 50 лет, а трудовую деятельность прекратил в 65. Заработал шейный остеохондроз и сильные боли в плечевых и кистевых суставах — так называемый запястный синдром. Просыпался по ночам, не мог пошевелиться и поднять руки — они лежали как плети. Чтобы поменять положение, мне приходилось поворачивать туловище из стороны в сторону, пока руки не отходили. Медицина мне помочь не могла, хотя я пользовался разными мазями и бальзамами. Через месяц-два онемение в руках прошло, только кисти были еще деревянными и горели, как обожженные. Через год после лечения тетиным средством прошло и это. А рецепт такой: нужно измельчить траву белену (листья, стебли, корзинки с семенами), заполнить на 1/3 пол-литровую банку, затем залить кипятком, остудить и добавить спирта столько, чтобы получилась настойка с содержанием спирта 70%. Настаивать в темном месте 12 суток, периодически встряхивая. Затем настойку процедить, сырье отжать и натирать больные места. Можно делать компрессы. Я смачивал в настойке кончики пальцев и растирал больные места. Сейчас сплю нормально, но все равно продолжаю использовать это средство, если удается приобрести спирт.

Как утверждают врачи, вирус герпеса живет в каждом человеке и активизируется в основном при простудных заболеваниях. Сначала образуются красные болезненные пузырьки, затем они превращаются в болезненные язвочки, которые долго не заживают. Эта участь не избежала и меня. Пробовал много рецептов: натирал серой из ушей, заваркой зеленого чая (прогревал его). А потом прочитал рецепт, который мне помог быстро справиться с этой напастью. У меня на окне в горшках растут маленькие и очень жгучие перчики. Как только почувствовал боль и появилось покраснение, отрезал кусочек перца и натер им больное место. Минуты 3-4 оно просто горело — и все, никаких язвочек. Натер еще раз, и через 3 дня все прошло.

А. И. Аксентьев, пос. Баргузин, Бурятия

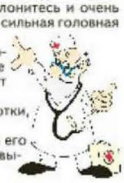
От головной боли

* Поставьте на огонь кастрюлю с равным количеством воды и столового уксуса, дайте закипеть. Когда пойдет пар, наклонитесь и очень медленно вдыхайте его (сделайте 15 вдохов). Обычно сильная головная боль прекращается или становится слабее.

* При легкой головной боли хорошо помогает черный или зеленый чай, заваренный с мятой. Выпейте стакан такого чая в горячем виде, и через 10-15 минут боль пройдет.

* Выпивайте ежедневно натощак по стакану сыворотки, простокваши или пахты.

* Разбейте в стакан свежее куриное яйцо, долейте его доверху кипящим молоком, быстро размешайте и выпейте. Курс лечения — 5-10 дней.



Полезное занятие

Разомни-ка свои пальцы!

Каждый палец отвечает за свой орган, и благодаря массажу происходит оздоровление всего организма.

* **Большой палец** отражает состояние легких, бронхов и печени. Например, любые приступы кашля можно смягчить и даже вылечить, массируя большой палец, особенно сильно надавливая на край лунки у основания ногтя.

* **Указательный палец** напрямую посылает сигналы в пищеварительный тракт. Давление на точку под ногтевой пластиной помогает при любых болезненных ощущениях в полости рта, включая зубную боль. Середина пальца — зона желудка, печени, желчного пузыря. Нижняя часть и мясистая поверхность между большим и указательным пальцами связаны с толстым кишечником.

* **Средний палец** «ведет диалог» со всей системой кровообращения.

* **Безымянный палец** связан с нервной системой, и его массаж помогает снять нервные расстройства и стрессы.

* **Мизинец** связан с тонким кишечником и сердцем. Ежедневные растирания этого пальца и нажатия на точку у основания ногтя избавляют от хронических запоров.

Кстати, надавливая пальцем на точку по самому центру ладони, можно снять сердцебиение и усталость, вернуть бодрость и веселое расположение духа.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Развеем сомнения

Жирный бугорок

Что такое липома?

Это доброкачественная опухоль, которая состоит из жировых клеток. Чаще всего она располагается под кожей, но встречается и во внутренних органах, например в легких, желудке и кишечнике. В последнем случае липому обнаруживают случайно во время УЗИ или флюорографии. Этот бугорок легко двигается и, как правило, не болит.

Может ли переродиться в рак?

Очень редко, когда жировик растет в течение многих лет, достигает очень больших размеров, часто травмируется. Небольшие липомы не опасны. Тем не менее, если вы обнаружили на теле уплотнение, это повод обратиться к онкологу. Внешне липома похожа на другие опухоли — и доброкачественные, и злокачественные.

Раз липома не опасна, ее можно не лечить?

Если липома не мешает, ее можно не трогать на протяжении всей жизни. Обязательно удалять надо болезненные липомы и когда они быстро растут. Избавиться от жировика нужно, если он, разрастаясь рядом с суставом, стесняет движения или, развиваясь рядом с сосудами или нервами, сдавливает их.

Можно от липомы избавиться самостоятельно?

Никакие компрессы, мази, чистки организма и прочие народные методы не справятся с липомой. Нужна медицинская помощь. В маленькие липомы размером до 3 см в диаметре вводят специальный препарат, который рассасывает жировик. Опухоль диаметром до 7 см удаляют хирургически в амбулатории. Сейчас липомы удаляют через маленький разрез, после которого почти не остается рубца.

ПРИ КОНЪЮНКТИВИТЕ 5 ЛИСТОЧКОВ ЖИМОЛОСТИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ЕМКОСТЬ ЗАКРОЙТЕ И НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ. ЗАТЕМ ПОСТАВЬТЕ НА ОГОНЬ, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ, НО НЕ КИПЯТИТЕ. ОСТУДИТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПРОМЫВАНИЙ ГЛАЗ.

Сам себе доктор

МОКРИЦА ПОМОЖЕТ СУСТАВАМ

Набейте 3-литровую банку сухой травой мокрицы, залейте 0,5 л водки, добавьте холодную кипяченую воду (до горлышка), плотно закройте полиэтиленовой крышкой, закрепите резинкой и хорошо взболтайте. Поставьте в темное место на 2 недели или на месяц. Принимайте, не процеживая, по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

КОМПРЕСС ОТ УКУСА ПЧЕЛЫ

Чтобы снять отечность и зуд, наложите на место укуса пчелы компресс из растолченного в порошок аспирина или валидола, разведенных водой до кашицеобразного состояния. Можно нанести на болезненный участок пасту из пищевой соды или активированного угля, смешанных с небольшим количеством воды.

СОСНОВЫЕ ИГОЛКИ ПРИ ТУБЕРКУЛЁЗЕ

При туберкулезе в начальной стадии 1 стакан свежих сосновых иголок и почек пересыпьте в пол-литровую банку, залейте до краев водкой, плотно закройте крышкой и выдержите в теплом месте 10 дней, затем процедите. Принимайте по 10-20 капель, разбавив небольшим количеством теплой воды, 3 раза в день до еды.

ЧЕСНОЧНАЯ МАЗЬ ПРИ ГАЙМОРИТЕ

Натрите зубок чеснока на мелкой терке, добавьте к нему размягченное сливочное масло в пропорции 1:1, хорошо перемешайте. Смазывайте смесью ноздри, область над бровями, под глазами и обязательно подошву ног, лучше на ночь. Когда мазь подсохнет, наденьте носки и спите в них до утра. Утром отварите картофель, слейте воду и подышите над паром 10-15 минут, укутавшись одеялом. После этого не выходите на улицу полдня. За неделю такого лечения гайморит обязательно пройдет.

УКРОП И МОРКОВКА ОТ ЦИСТИТА

Измельчите в кофемолке семена укропа и моркови, взятые в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси залейте 1 л кипятка, настаивайте в термосе около часа и принимайте по 1/4 стакана 6 раз в день. Для профилактики пейте по 1/2 стакана 2 раза в месяц.

■ **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА.** ЗАЛЕЙТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ТРАВЫ МАРГАРИТКИ 200 Г КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 100 Г 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ.** ИЗМЕЛЬЧИТЕ РАВНОЕ КОЛИЧЕСТВО МАРГАРИТОК СО СКОРЛУПОЙ 2 ЯИЦ. 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СМЕСИ РАЗВЕДИТЕ В СТАКАНЕ МОЛОКА И ВЫПИВАЙТЕ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПО ВИННОЙ РЮМКЕ.

Невралгия седалищного нерва — *Прикинь на себя*

«Сидячая» болезнь

ЛЮДИ, ЕСЛИ НЕ СПЯТ, ПОЧТИ ВСЕ ВРЕМЯ СИДЯТ: НА РАБОТЕ, В ТРАНСПОРТЕ, ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ...

Большинство людей точно помнят, когда они сорвали спину. И главная причина того, что вас «пересекло», — статическая нагрузка на позвоночник. Это напряжение или давление на место, которое не изменяется в течение длительного времени. Например, встал человек на одну ногу и стоит так полчаса, при этом нога испытывает статическую нагрузку.

Сидение день за днем мучает наш позвоночник. Это только кажется, что сидя мы отдыхаем. На самом деле нагрузка на нижнюю часть позвоночника у сидящего человека на 40% выше, чем у стоящего. Ведь в положении сидя позвоночник утрачивает свой естественный изгиб.

Межпозвонковые диски устроены так, что нагружаются равномерно. Стоит лишь изменить положение, и давление становится неравномерным. Как любая гибкая конструкция, позвоночник приспособлен к таким перепадам, но лишь в течение какого-то времени. Многочасовое пребывание в неправильном положении для него разрушительно.

При этом неизбежно сдавливаются спинномозговые нервы, которые проходят между позвонками. Невралгия седалищного нерва (или ишиас) — с этим заболеванием знакомо большинство сидельцев. Седалищный нерв — самый длинный в человеческом теле: он начинается в глубинах поясничного отдела и доходит своими ветвями до кончиков пальцев ног. При разрушении поясничных позвонков нерв защемляется между обломками, и тогда появляется нестерпимая боль в ягодице, бедре и ниже по всей ноге. Не помогают ни любимое кресло, ни анальгетики.

Важно еще и то, что в неподвижном теле замедляется кровоток. Это нормально, но только во сне. Сидение не сон, а тяжелая работа для мышц спины. Они нуждаются в хорошем питании и газообмене, как любые работающие мышцы, а этого не может им обеспечить вяло текущая кровь. В результате мышцы голодают, в них накапливаются ядовитые продукты обмена веществ и возникает боль. И мы вообще перестаем шевелиться — как же, больно ведь! Так возникает порочный круг.

Если ваше рабочее место слишком комфортно и не понуждает к движению, сделайте его неудобным!

Еще одна группа «сидячих» болезней возникает из-за застоя крови в малом тазу. Сначала человек никак не ощущает изменений, начавшихся в кровеносной системе. А потом то геморрой выскочит, то простатит даст себя знать у мужчин (потому что в этом случае кровь застаивается в особых венозных сплетениях), то варикозвен в малом тазу обнаружится у женщин. У мужчин, имеющих аденому простаты, застой крови может осложнить заболевание и вызвать острую задержку мочи. Итог — минимум неделя с катетером и операция. У женщин начинается воспаление придатков из-за застоя крови в маточных венозных сплетениях и часто — нарушение менструального цикла.

Что делать?

* Чтобы разгонять кровь, нужно менять положение тела хотя бы 2-3 раза за час.

* Не ставьте телефон на рабочий стол, держите мобильник в кармане одежды на вешалке или в другом конце кабинета. Вставайте на каждый звонок и разговаривайте стоя. Ящик с документами, принтер и другую технику тоже лучше отодвинуть от себя подальше.

* Пересмотрите привычки. Если любите разговаривать по мобильнику долго, меняйте ухо, чтобы голова не была продолжительное время склонена в одну сторону.

* Если надо что-то обсудить с коллегой из другого кабинета, постарайтесь реже звонить ему, а чаще заходить.

* С этажа на этаж спускайтесь и поднимайтесь пешком.

* Возьмите за правило каждый час вставать, а в обеденный перерыв пройтись.

* Двигайтесь, даже если очень загружены и не можете оторваться от стола. Меняйте положение тела при каждом удобном случае, напрягайте и расслабляйте мышцы ног и ягодиц. Откидывайтесь на спинку кресла, когда читаете или говорите. Чаще поворачивайте голову в ту и другую сторону, массируйте шею.

Н. П. Карпов, невролог, врач I категории

При плоскостопии

Помогут ванночки

* **С морской солью.** Растворите в горячей воде морскую (или столовую) соль (1 ст. ложка на 1 л воды) и держите ноги в растворе 15 минут. Затем тщательно вытрите их и смажьте питательным кремом, массируя стопу.

* **Контрастные.** Наполните один тазик горячей водой, а второй — холодной. Сначала распаривайте ноги в течение 2-3 минут, а затем опустите их в холодную воду на 15 секунд. Такие ванночки надо делать в течение 10 дней, после чего сделать перерыв на месяц. Процедура противопоказана женщинам во время менструации.

* **Настой мяты перечной.** 100 г сырья заваривайте в 2 л кипятка в течение получаса и делайте ножные ванночки в течение 20 минут.

* **Компресс.** Смешайте в равных пропорциях раствор 3%-ного йода и сок лимона, добавьте 2 измельченные таблетки аспирина и все перемешайте. Смесь наложите на ногу, накройте целлофаном и замотайте шерстяным платком. Делать такие компрессы можно лишь 3 дня подряд, после чего сделать недельный перерыв.

На приёме у кардиолога — *Авторитеты дают советы*

Спрашивали? Отвечаем

НЕ ХВАТАЕТ ДЫХАНИЯ, КОГДА ИДУ ПО УЛИЦЕ

Шесть лет назад при обследовании сердца у меня обнаружили пролапс передней створки митрального клапана. Занимаюсь бодибилдингом и даже при хорошей нагрузке не чувствую дискомфорта, однако бывает, что, если иду по улице и одновременно разговариваю, у меня не хватает дыхания. Часто в спокойном состоянии боли бывают в верхней области сердца — между ключицей и грудью. Есть ли какая-то взаимосвязь?

А. Сергеев, Кострома

Ваши ощущения связаны, скорее всего, с вегетативно-сосудистой дистонией. Не исключена связь и с интенсивными занятиями бодибилдингом. Из-за чрезмерных тренировок часто развивается миокардиодистрофия спортсмена. Пролапс передней створки митрального клапана — врожденное состояние, при котором одна из его створок провисает во время сокращения сердца в полость левого предсердия. Причина — повышенная эластичность ткани, из которой состоит створка. Чаще всего это не создает проблем с циркуляцией крови внутри сердца, лишь в некоторых случаях появляются неприятные ощущения в груди слева. Сделайте УЗИ сердца и ЭКГ-исследование. Если выяснится, что у вас миокардиодистрофия, нужно обратиться к кардиологу для лечения.

ЗАЧЕМ ПИТЬ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО?

Почему кардиологи рекомендуют перейти на оливковое масло?

И. Н. Пермяков, Липецкая обл.

Медики возлагают надежды на олеиновокислые жиры, в большом количестве содержащиеся в растительном масле, а особенно много их в оливковом. Есть мнение, что эти жиры помогают сердечникам избежать закупорки сосудов.

ЧТО ТАКОЕ ПРОЛАПС?

Недавно проходил обследование, поставили диагноз пролапс митрального клапана I степени. Что это такое?

М. Конев, Тамбов

Пролапс митрального клапана — чрезмерный прогиб одной или обеих створок митрального клапана в полость левого предсердия. Часто становится случайной находкой при обследовании и не проявляется какими-либо симптомами. Обычно пролапс митрального клапана не приводит к серьезным последствиям и не требует специального лечения. В тяжелой форме встречается редко. Повторяйте УЗИ сердца один раз в год для контроля состояния митрального клапана и избегайте тяжелых физических нагрузок.

Д. Ф. Гаврилов, кардиолог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у терапевта

Подагра — мужская болезнь

ЖЕНЩИНЫ РЕЖЕ СТРАДАЮТ ЭТИМ НЕДУГОМ: ПО СТАТИСТИКЕ ПРИСТУПЫ ПОДАГРЫ ДОНИМАЮТ ТОЛЬКО КАЖДУЮ ТРИДЦАТУЮ ЖЕНЩИНУ.

Что представляет собой эта болезнь?

Подагра появляется при нарушении обменных процессов в организме человека. Обострения болезни можно избежать, если правильно питаться и тем самым предотвратить отложение кристаллов мочевой кислоты на суставах. От приступов подагры страдают только 10% людей с высоким уровнем мочевой кислоты. Но чем выше этот уровень, тем больше вероятность, что суставы воспалятся и спровоцируют острую боль. Подагрой могут сопровождаться такие заболевания, как сахарный диабет, гипертония, ожирение, повышенный уровень липидов в крови. Причем ею редко страдают люди с нормальным телосложением, которые следят за своим питанием и ведут активный образ жизни. Подагру считают мужским заболеванием. Женщины реже страдают этим недугом.

По каким симптомам можно заподозрить, что у вас развивается подагра?

Боль чаще всего возникает неожиданно и в ночное время — вдруг краснеет и опухает большой палец на ноге. В суставе ощущается жжение, любое прикосновение приносит боль. Такие кошмары знакомы всем, кто хоть раз пережил приступ подагры. Раньше подагру считали болезнью сытых людей, то есть излишне питающихся. Во время Второй мировой войны и в течение нескольких лет после нее, когда люди питались плохо, подагра исчезла. Сейчас многие могут позволить себе хорошее питание, а за эти удовольствия приходится расплачиваться приступами боли и бессонными ночами. И все же неправильное питание не является основной причиной повышения уровня мочевой кислоты. Тут еще важно, насколько хорошо работают почки. Ведь выведением ее из организма заняты именно почки, и если есть причина, по которой они не справляются с этим процессом, то излишки кислоты кристаллизуются в суставах, почках, на слизистых кожи. Но и это не основной фактор развития подагры. Недавно немецкие ученые провели исследования и утверждают, что у 70% страдающих подагрой выявляется повышенное кровяное давление, у 60% — избыточный вес, у 40% заболевших — скрытая форма сахарного диабета, а у каждого второго пациента повышен уровень содержания в крови липидов. Диуретики, которые принимаются в таких случаях для вывода жидкости из организма, могут способствовать увеличению содержания в крови мочевой кислоты и тем самым спровоцировать острый приступ подагры, а неправильное нездоровое питание и злоупотребление алкоголем увеличивают вероятность приступа в несколько раз.

Диабетикам не стоит забывать, что заменители сахара, такие как фруктоза и сорбит, повышают содержание мочевой кислоты в крови.

Как питаться при подагре?

Почти во всех продуктах содержатся пурины. Их особенно много в субпродуктах, раках, крабах, моллюсках, мясе, рыбе, жареной курином или утиной шкурке. Есть они и в бобовых и орехах, многих фруктах и овощах. А вот в молоке и всех молочных продуктах пуринов нет, поэтому эти продукты питания больше всего подходят для употребления больными с диагнозом подагра. Многие напитки, содержащие алкоголь, не имеют пуринов, кроме пива, но они задерживают вывод мочевой кислоты из организма. Это приводит к повышению ее уровня в крови, что, в свою очередь, ведет к кристаллизации и отложению кристаллов в суставах, а это заканчивается их воспалением и образованием камней в почках. Почки больных подагрой, особенно хронических, могут быть сильно повреждены. Если не лечить заболевание, это может привести к полному отказу почек.

Чем подагра опасна для ног?

В разных органах человеческого организма температура разная. Это зависит от того, насколько орган далеко от сердца. Поскольку дальше всего ноги, то и температура ног считается самой низкой, а соответственно, отложение кристаллов мочевой кислоты происходит гораздо быстрее. Сопровождается это сильной болью. Если серьезно не лечиться, то у больного развивается артрит сустава, образуются типичные узлы подагры. Для постановки правильного диагноза врачу необходимо измерить уровень мочевой кислоты в крови. Однако только боль заставляет больного прийти к врачу. А содержание мочевой кислоты в момент приступа может быть как у нормального, здорового человека. Ведь кристаллы уже образовались и отложились на суставах. Точно поставить диагноз можно, если сдать в лабораторию кровь спустя 2-3 недели после острого приступа подагры.

Как врач ставит диагноз?

Для диагностики подагры кроме мочевой кислоты в крови врач должен выявить другие воспалительные процессы в организме, например, реакцию оседания эритроцитов (РОЭ), содержание лейкоцитов в крови. А на снимке рентгена хорошо видны участки костной ткани, которые повреждены болезнью. Они располагаются недалеко от воспаленного сустава. На ультразвуковом обследовании можно увидеть камни в почках.

Какие средства могут помочь при лечении подагры?

* Во время острого приступа больному желательно принимать болеутоляющие и противовоспалительные препараты. Часто выписывают «Аллопуринол» — он расщепляет пурины до мочевой кислоты, но его врач должен выписать по прошествии нескольких дней после острого приступа подагры, иначе он может спровоцировать или усилить очередной приступ. Следующий препарат — «Бензобромарон» — он усиливает выведение мочевой кислоты через почки. Но этот препарат не подходит людям, страдающим почечной недостаточностью.

* Самое лучшее в этот нелегкий период — изменить свое меню, исключить продукты, содержащие пурины. Не забывайте, что напитки, содержащие алкоголь, особенно пиво, могут приводить к обострению подагры.

* Отложение кристаллов кислоты в почках и образование камней можно затормозить, если пить как можно больше жидкости. Дневная норма — 2 литра. Полезнее всего минеральная вода, фруктовый или травяной чай.

* Людям с избыточным весом необходимо сбросить вес, чтобы уменьшить нагрузку на суставы.

В. А. Соболь, терапевт, врач высшей категории

Рецепты народной медицины

ШИПОВНИК ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Всыпьте в 3-литровую емкость пол-литровую банку сухого шиповника и 3 пол-литровые банки сахара, залейте доверху кипятком. Размешайте деревянной ложкой и поставьте в теплое место на 3 недели. Пейте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день перед едой, пока не закончится — это курс лечения. Для закрепления результата через полгода его можно повторить.

ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ БАЛЬЗАМ

Для укрепления организма, особенно в сезон простуд и гриппа, 7 ст. ложек овсяных хлопьев залейте 3 ст. ложками кипяченой воды, настаивайте 3-4 часа. Затем добавьте сок половины лимона, протертые свежие яблоко или грушу, 1 ст. ложку меда и все перемешайте. Сверху посыпьте измельченными сухофруктами (1 ст. ложка) и толчеными ядрами грецких орехов (1 ст. ложка). Храните в холодильнике. Съесть надо в 2-3 приема.

ЦВЕТКИ ПИЖМЫ ПРИ ГЕЛЬМИНТОЗЕ

1 ст. ложку порошка цветков пижмы и кашицу из 2 зубчиков чеснока залейте 2 стаканами молока, варите в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладите, процедите. 2 стакана этого отвара в теплом виде введите в кишечник в виде клизмы и подольше подержите эту смесь внутри кишечника. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторите через 10 дней перерыва.

Из почты «Айболита»

Печень так увеличилась, что выпирала при ходьбе...

Я протравливала семена ядохимикатами, а потом грузила их в машину. Никто мне не сказал, что надо работать в респираторе.

В 1994 году наша семья переехала в Россию из Узбекистана. Купили дом в селе. С работой было трудно, но нам повезло. Мужу предложили место истопника на животноводческой ферме, а мне — рабочей на зернотоку. Весной, когда началась посевная, надо было протравливать семена ядохимикатами, а потом грузить их в машину. Работа была трудная, пыльная, вредная для здоровья. Никто мне не сказал, что надо работать в респираторе или хотя бы в марлевой повязке. К концу посевной я «посадила» печень — она настолько увеличилась и воспалилась, что выпирала при ходьбе. Чтобы дойти от дома до работы или магазина, мне приходилось несколько раз останавливаться и даже присаживаться, хотя расстояние было небольшое. Чувствовала тупую ноющую боль в правом боку, тошноту, пропал аппетит, быстро уставала. Одна женщина из нашего села (дай ей Бог здоровья!) посоветовала мне попить отвар овса. Готовила я его так: 100 г неочищенного овса промывала, заливала 0,5 л воды, кипятила 15 минут на медленном огне под крышкой. Настаивала 2 часа, процеживала и принимала в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Пила отвар 3 недели, потом неделю делала перерыв. После него 3 недели пила шрот расторопши пятнистой (смолотые в порошок семена) и заливала не водой, а настоем репешка обыкновенного. Готовила его так: 1 ст. ложку сухой измельченной травы заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 30 минут, процеживала. 1 чайн. ложку шрота расторопши запивала 1/3 стакана настоя репешка 3 раза в день за полчаса до еды. Настой пила теплым, можно для вкуса добавить 1 чайн. ложку меда. Во время очищения и лечения исключила из рациона жирное, копченое, мучное, сократила количество соли. После такого лечения у меня пропали боли, появился аппетит, я поправилась, улучшилось зрение, во всем теле появилась легкость. Мне стало так легко!

На зерновом току я проработала еще 15 лет, но уже использовала средства защиты. Сейчас я на пенсии, печень больше не беспокоит. Для профилактики два раза в год готовлю такую смесь: 500 г клюквы растираю деревянной ложкой, пропускаю через чеснокодавку 100 г чеснока, натираю на терке 2 лимона, добавляю 400 г меда и все перемешиваю. Принимаю по 2 чайн. ложки утром натощак и вечером в течение месяца. Эта смесь оздоравливает не только печень, но и весь организм. Сейчас в продаже очень много лекарств и разных БАДов. Но, во-первых, они дорогие и пенсионерам не по карману, а, во-вторых, там наверняка не обходится без химии. А в моих рецептах все натуральное. Желаю всем крепкого здоровья!

С. П. Молчанова, с. В. Добринка, Волгоградская обл.

Лечимся соком каланхоэ

* **При насморке** выдавите из листа сок и закапывайте в нос по 1-2 капли 2 раза в день.

* **При трофических язвах** сложите марлю или широкий бинт в 3-4 раза, обильно смочите его свежевыжатым соком и наложите на больное место. Меняйте повязку ежедневно.

* **При фурункулах, трещинах сосков, гнойных ранах, чирьях, экземе** нанесите на пораженное место 2-3 капли сока.

* **При язве желудка** в течение месяца принимайте сок каланхоэ по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

* **При синусите** разведите сок кипяченой водой в соотношении 1:2 и втягивайте через нос.

* **При гриппе** для профилактики 2-3 раза в день смазывайте слизистую носа соком каланхоэ.

* **При воспалении ушей** капайте по 1-2 капли сока в больное ухо 3-4 раза в день.

* **При воспалении век** капайте на них по 1-2 капли сока 3-4 раза в день.

* **При запущенных воспалениях глаз** смешайте свежеотжатый сок каланхоэ с равным количеством кипяченой воды, намочите ватку и приложите к глазам. Делайте так 4-5 раз в день.

* **При воспалении десен** полощите рот соком каланхоэ.

* **При ожогах** смешайте сок с яичным белком (1:1) и смазывайте пораженные места почаще.

* **При эрозии шейки матки** (в начальной стадии) на ночь вставляйте тампоны с соком каланхоэ. Курс лечения — 10-15 процедур.

* **При мастите** смазывайте соком 2-3 раза в день вокруг сосков, делайте компрессы с ним на припухлые молочные железы 3 раза в день.

* **При воспалении желудочно-кишечного тракта и почек** пейте по 1 чайн. ложке сока 3 раза в день за 30 минут до еды.

* **При туберкулезе** принимайте по 1 чайн. ложке сока, разведенного с водой (в пропорции 1:2), 2 раза в день после еды.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Диабет II типа

Без инсулина можно обойтись

Инсулина бояться не стоит. Если никакие таблетки не справляются с ситуацией, больной слабеет, худеет, тогда инсулин — огромное благо для организма, жизненная необходимость, компенсация того, что организм не может производить сам.

— Диабет передается по наследству?

— На самом деле наследственным является диабет I типа, а диабет II типа в 90-95% случаев является следствием многих причин, в числе которых:

*** возраст.** Часто диабет II типа обнаруживается в возрасте после 40 лет, а самый его пик у тех, кто старше 65 лет. К этому времени у многих людей развивается атеросклероз сосудов — в том числе питающих поджелудочную железу. Диабет и атеросклероз очень часто «ходят парой».

*** лишний вес;**

*** гипертония.** Ожирение, гипертония, диабет — неразлучная троица;

*** наследственность.** Ее влияние не оспаривается, врачи утверждают, что диабет II типа часто встречается в одной семье и охотнее всего передается из поколения в поколение или через поколение при сочетании нескольких факторов, например переедании и гиподинамии.

— Как протекает беременность при диабете?

— Женщина, родившая крупного, с весом более 4 кг, ребенка, почти наверняка заболеет диабетом. Высокий вес плода означает, что в период беременности у будущей матери повышался сахар. Спасаясь от него, поджелудочная железа вырабатывает избыточное количество инсулина. И как следствие, растет вес ребенка. Он вполне может быть здоровым. Но мать — потенциальный диабетик, даже если анализ крови этого не показывал. Кровь на сахар у беременных берут обычно вместе с общим анализом — то есть натощак. По-хорошему, женщине с крупным плодом надо измерять уровень глюкозы и после еды.

Ребенок, рожденный с небольшим весом, например, недоношенный, — тоже потенциальный диабетик, так как появился на свет с несформированной и не готовой к нагрузкам поджелудочной железой.

Малоподвижный образ жизни — прямой путь к замедлению обменных процессов и ожирению.

— Все ли заболевшие сахарным диабетом быстро полнеют?

— На самом деле наоборот: ожирение — причина, а диабет — почти всегда следствие. Две трети толстяков неизбежно заболевают диабетом, в первую очередь с ожирением в области живота. Жир снаружи и внутри живота вырабатывает гормоны, которые провоцируют развитие диабета II типа.

— Считается, если есть много сладкого, заболеешь диабетом...

— На самом деле к диабету ведет не пища, а ожирение или избыточный вес, которые имеют около 50% людей всех возрастов в России. И не важно, от чего человек поправился — от пирожных или отбивных.

— Диабетик — это практически инвалид?

— На самом деле бояться надо не диабета, а его осложнений, самые опасные из которых — сердечно-сосудистые заболевания. К счастью, сегодня больные диабетом получают лекарства, которые не только обеспечивают организм инсулином, но и защищают от осложнений. Для этого во всем мире работают школы диабета. По словам известного диабетолога М. Бергера, «управлять диабетом — все равно что вести машину по оживленной трассе. Каждый может это освоить, надо лишь знать правила движения».

Диабетику можно есть конфеты, хлеб, макароны, крупы, сладкие фрукты, чтобы поддерживался уровень сахара в крови, чтобы не было острых ситуаций — резкого снижения (гипогликемия) или повышения сахара.

— Правда ли, что диабетику нельзя есть конфеты, хлеб, макароны, крупы, сладкие фрукты?

— На самом деле это утверждение — вчерашний день. 55% нашего рациона должны составлять углеводы. Без них показатели сахара прыгают, диабет может стать неуправляемым, развиваются осложнения, депрессия... Последние 20 лет российские врачи лечат диабет по-новому. Рацион нужно рассчитывать так, чтобы получать все питательные вещества — белки, жиры и, главное, углеводы — в таких количествах, чтобы поддерживался уровень сахара в крови, чтобы не было острых ситуаций — резкого снижения или повышения сахара. Ограничить надо лишь животные жиры. Углеводистая пища, наоборот, должна постоянно присутствовать и быть разнообразной. Сегодня на завтрак каша одна, завтра другая, потом макароны... Углеводов организм требует 5-6 раз в день. Одна лишь разница: здоровый человек превращает их в энергию сам, а диабетик — при помощи лекарств. Но в обоих случаях предпочтительнее не простые или «быстрые» углеводы (сахар и сахаросодержащие продукты), а сложные (крупы, хлеб, картошка, макароны), в которых есть и клетчатка.

— Диабетику нужно перейти к сахарозаменителям?

— Не нужно. Сахарозаменители и подсластители в лучшем случае — безвредный балласт, а в худшем... Научные данные говорят об их неблагоприятном воздействии на органы. А при диабете они способствуют скорейшему разрушению клеток поджелудочной железы.

— Назначили инсулин — считай, сел «на иглу»?

— На самом деле говорить так об инсулине нельзя. И бояться его тоже нельзя. Бывает, что никакие таблетки не справляются с ситуацией, больной слабеет, худеет, а от инсулина отказывается, и доктор идет навстречу — откладывает назначение. Инсулин — огромное благо для многих больных, жизненная необходимость, компенсация того, что организм не может производить сам.

Ю. С. Федорова, эндокринолог, врач высшей категории

НИЧТО ТАК НЕ ПОВЫШАЕТ ПОТЕНЦИЮ, КАК ЛЕГКОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ К ОГОЛЕННОМУ ПРОВОДУ.

Цифры и факты

* Крупные артерии человека могут выдерживать давление в 20 атмосфер.

* В теле человека насчитывается 100-160 миллиардов капилляров. Если бы можно было вытянуть их в одну линию, то ее длина составила бы 60-80 тысяч километров, это в 2 раза больше длины земного экватора.

* Если все эритроциты человека уложить рядом, то получилась бы лента, три раза опоясывающая земной шар по экватору.

Пригодится

При сердечной недостаточности 150 г молодых листьев березы залейте 3 стаканами теплой кипяченой воды, настаивайте 3-4 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

При головокружении 1 ст. ложку измельченных головок клевера залейте 1 стаканом воды, кипятите 5 минут, настаивайте 30 минут. Принимайте по 2 ст. ложки 4-5 раз в день перед едой.

Для улучшения состояния поджелудочной железы 5 ст. ложек измельченного корня лопуха промойте, положите в термос, залейте 1 л кипятка, настаивайте 5-6 часов. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Расширенные капилляры на лице? Горсть петрушки залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и наполовину разбавьте молоком. Делайте с настоем компрессы на лицо на 30 минут, и краснота исчезнет.

Сидячая работа — *Прикинь на себя*

Запоры: ищем причину

ЗАПОРОМ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ ЖИТЕЛЬ ПЛАНЕТЫ. КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ЭТОГО НЕДОМОГАНИЯ?

1 **Чтобы кишечник работал нормально,** нужно есть пищу, богатую растительной клетчаткой. Это овощи, фрукты, крупы, цельнозерновой хлеб, отруби. Если в рационе их мало, неминуемо возникают проблемы со стулом. Особенно, если злоупотреблять мясом, яйцами, другой белковой пищей, а также выпечкой из муки высшего сорта.

2 **Не хватает жидкости.** Нормальный стул на 70% состоит из воды. Если в организме ее не хватает, содержимое кишечника становится сухим, а это затрудняет процесс дефекации. Проблемы возникают у тех, кто пьет меньше 1,5 л жидкости в день, а также у любителей кофе или алкоголя — они обезвоживают организм.

3 **Малоподвижный образ жизни.** Движения напрягают мышцы брюшного пресса, а те как бы массируют кишечник, стимулируя его перистальтику. Нет движения — не работает кишечник. Люди, которые проводят большую часть дня в кресле или на диване перед телевизором, страдают запорами в 2-3 раза чаще тех, кто много двигается.

4 **Если есть позывы к дефекации,** не отказывайтесь от посещения общественных туалетов из-за брезгливости или ложного стыда. Если такие задержки стула бывают часто, стенка прямой кишки растягивается, позывы становятся слабыми или не воспринимаются вообще.

5 **Прием лекарств.** Запор является побочным эффектом многих препаратов. Это антациды, сорбенты, препараты железа, средства, снижающие кислотность желудка. Проблемы со стулом возникают при длительном приеме обезболивающих и противовоспалительных препаратов. Слабительные при бесконтрольном их употреблении снижают тонус кишечника и его чувствительность.

При запоре отварите свеклу и морковь, очистите, порежьте на мелкие кубики и ешьте по 3 кусочка за 15 минут до еды 2 раза в день.

6 **Смена обстановки.** Кишечник настраивается на определенный суточный ритм. Если он сбивается, например, во время путешествия или пока вы гостите у родственников и едите непривычную для вас пищу, появляются запоры.

7 **Беременность.** Во время нее происходят гормональные изменения, из-за которых снижается активность кишечника. На поздних сроках причиной запора может стать увеличившаяся матка. Она давит на кишечник, нарушая его работу.

8 **Длительный стресс.** Работу всех органов, в том числе и кишечника, регулирует нервная система. Хронические стрессы приводят к сбою в ее работе. Чтобы их устранить, учитесь расслабляться. Можно попить успокаивающие растительные сборы.

9 **Заболевания.** Приводить к запорам могут болезни желудка, печени, полипы и опухоли в кишечнике. А еще не связанные, казалось бы, с пищеварительной системой заболевания — гипотиреоз и атеросклероз.

Пригодится

■ 1-2 СТ. ЛОЖКИ СЕМЯН ПОДОРОЖНИКА БОЛЬШОГО ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 10 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПРИ ЗАПОРАХ ТЕПЛЫМ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ УТРОМ НАТОЩАК 1 РАЗ В ДЕНЬ.

■ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ КОРНЕЙ ОДУВАНЧИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯЩЕЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 8 ЧАСОВ И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Барбарис наладил жизнь после инсульта

Мой папа 5 лет назад перенес микроинсульт. После выписки из больницы нам посоветовали поить папу настоем барбариса и другими отварами.

* На ночь в термосе заваривали 2 ст. ложки измельченного корня барбариса 2 стаканами кипятка и настаивали до утра. Папа принимал этот настой по 1/2 стакана после еды в течение дня. Курс лечения 21 день, затем делали перерыв на 21 день и повторяли лечение.

* Еще папа пил отвар шиповника и боярышника. По 1 ст. ложке плодов заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 30 минут, процеживала и давала папе пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

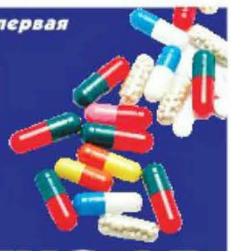
Для человека, перенесшего инсульт, главное — забота и внимание близких людей. Именно это и моральная поддержка помогли папе выздороветь. Через 3 месяца он стал понемногу работать по дому и радоваться жизни.

В. Б. Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Исповедь наркомана: история первая

Я присел на винт с первого укола



ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПАДАЕТ В ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАРКОТИКА, ЭТО РАБСТВО ПРОДОЛЖАЕТСЯ ОКОЛО 10 ЛЕТ. ЗА ЭТО ВРЕМЯ ЧЕЛОВЕК ПРОБУЕТ РАЗЛИЧНЫЕ НАРКОТИКИ, В РАЗНЫХ ДОЗАХ, ПЫТАЕТСЯ ВЫРВАТЬСЯ... ИНОГДА ЕМУ УДАЕТСЯ ПРОДЕРЖАТЬСЯ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, А ТО И ЛЕТ. НО ЗАТЕМ ОН СНОВА ПОГРУЖАЕТСЯ В ПУЧИНУ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ. ЛИШЬ ЕДИНИЦАМ УДАЕТСЯ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ВСЕ ЭТО И ВЫЖИТЬ. ПУТЬ ТАКИХ ЛЮДЕЙ К СВОБОДЕ — НЕЛЕГКИЙ, ПОЛНЫЙ НЕОЖИДАННЫХ ПОВОРОТОВ И ДОСАДНЫХ ВОЗВРАЩЕНИЙ НАЗАД — ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО, ЕЖЕЧАСНО...

СЕЙЧАС мне 23 года. Учился в школе до 8 класса, потом три года в училище. Там все и началось — с анаши и с пива. Свой первый косяк анаши я выкурил лет в 14-15. Потом устроился работать. Мы продавали на улице кроличьи шапки. Стали появляться деньги. Естественно, вместе с друзьями после работы отдыхали. Там я впервые укололся винтом. Потом кололся потому, что хотелось эйфории — все вокруг было прекрасно. Но часов через 10-12 наступает дичайшая депрессия, полное опустошение. Люди, которых готов был расцеловать, которым признавался в любви, внезапно кажутся резиновыми куклами и ублюдками. Даже воздух и стены вокруг становятся серыми и пустыми. Я присел на винт с первого укола — и на пять лет. Из этих пяти лет три года торчал плотно — не вмазывался, только когда спал и ел. Все остальное время сидел на игле. От винта нет физических ломок, но есть дикая, непреодолимая психологическая зависимость. Через три года появились ЛСД, кокаин, героин — экзотика! Начал чередовать: когда кислотой закинешься, когда героином... Но главным моим наркотиком был винт — я за него все готов был отдать! И все отдавал...

Была единственная проблема — стало не хватать денег. Одно время я даже воровал понемногу. До сих пор не понимаю, как не угодил в тюрьму. Не всем моим знакомым так повезло. Еще я мог поныкать у человека деньги, сказать, что принесу через 15 минут, взять деньги и исчезнуть. Сейчас я так не могу. А еще таскал из дома все что мог: телевизор, магнитофон, мамины вещи, золото. Или варил для кого-нибудь винт и брал за это себе часть. У меня были сотни знакомых, каждого я считал лучшим другом и гордился, что вокруг меня отличные люди — хорошие и модно одетые. На самом деле все это было ложью и откровенным паскудством, но тогда я этого не видел. Когда наркоманишь, готов все отдать. Лишь потом понимаешь, что тобой просто попользовались.

ПОТОМ все это стало невыносимо, да и денег не было: работать нигде не мог. И я лег в больницу — в наркологию: сам, добровольно пошел. Мы обсудили с матерью и решили, что мне надо лечиться. На самом деле лечения там не было никакого: ни чистки крови, ни психологической помощи... Наоборот, все медсестры и врачи относились к нам пренебрежительно. У меня была непреодолимая психологическая тяга к наркотику, мне нужно было с кем-то поговорить об этом, получить грамотный совет, а вместо этого мне давали таблетки — барбитураты, кололи «Галоперидол», «Аминазин», и я просто лежал как бревно. Лежишь от этих уколов так двое суток: вроде бы спишь, но это не сон. Сравнить такое состояние можно с тем, когда съешь 20 таблеток снотворного. Еще есть магнезия-сульфат-терапия — ее называют «горячим уколом» — это просто пытка. В палатах в основном лежат опиушники. Пролежат, уходят и опять колются. Они в больницу только для того и приходят, чтобы переломаться, когда нет денег на героин. Переламываются на халяву, выходят и опять торчат.

ЕЩЕ я видел в больнице молодых мальчиков. Ребенку 15-16 лет, он пару раз вкололся, и родители уложили его в больницу. Да это все равно что малолетку посадить в тюрьму: он там всему научится и станет закоренелым преступником. Так и здесь: если напуганная мама упекла в больницу молодого наркомана, оттуда он выйдет уже матерым наркоманом. В больнице наркотик сделать можно из любых таблеток. Там все торчат... У мальчиков там и круг общения особый: новые знакомства, новые точки, где можно купить наркотик, барыги, обмен телефонами...

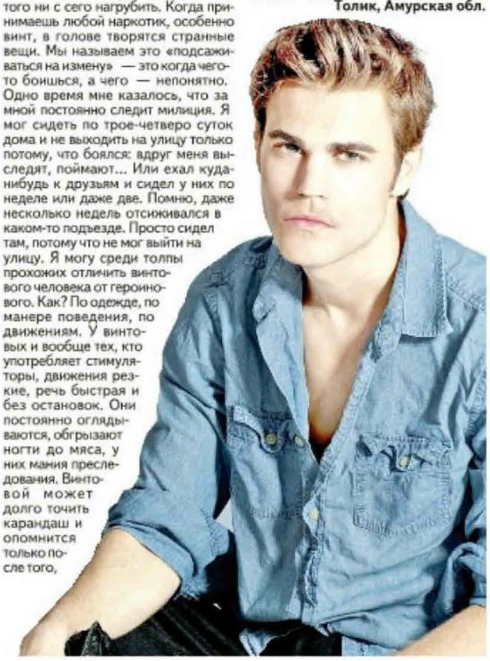
Отлежал я в больнице 28 дней. Мне поставили диагноз и взяли на учет. Потом попал в реанимацию с передозировкой. Потому что, когда вышел из больницы, начал употреблять героин только для того, чтобы не колоться амфетаминами, в частности винтом. Но все равно до сих пор хочу винта и не могу о нем не думать...

КАК себя чувствую сейчас? Как здоровье? У меня практически не осталось своих зубов, вся челюсть вставная — в организме не хватает кальция; эта же проблема почти у всех моих друзей. Еще у меня гепатит В и С, не могу есть некоторые продукты — сразу тошнит. Знаю, что в перспективе — цирроз или рак печени. В мои планы входит дожить хотя бы лет до 30-40, но не знаю, удастся ли. Сначала вообще не думал о здоровье: торчал — и все! Сейчас много молодых людей, которые живут под таким лозунгом: «Торчал, торчу и буду торчать!» Не знают они, что их ждет впереди через несколько лет. Когда я начинал, мы не слышали, что есть такая болезнь, как гепатит, что можно заразиться и через иглу. А теперь еще и СПИД... Раньше в нашей стране и героин был все равно что СПИД — заграничная экзотика. Теперь героином колются все, вплоть до бомжей, и заразиться может любой. Неважно, что ты употребляешь и сколько у тебя денег. Если мы будем сидеть вдвоем и кумарить и у нас будет один шприц на двоих, я в первую очередь буду думать о том, как мне вмазаться. После того как уколюсь, возможно, подумаю: а чем болеет тот, другой, и какую заразу я занес себе шприцем — гепатит, сифилис или СПИД? Говорят, что наркоманы не боятся умереть, но это до поры до времени. На начальной стадии все думают: ну и пусть я проживу свою короткую, но яркую жизнь. А потом становится физически больно, потому что печень «сгорела», и появляются вполне реальные мысли о смерти. Для многих это стимул бросить наркотики. Торчишь — вроде бы кайф, а на самом деле кайфа-то из 5-6 лет наберется на год, а все остальное время — депрессия, боль и угрызения совести за то, что ты делаешь с собой и со своими близкими...

НО самое главное: я не мог предвидеть, какие последствия будут у меня с головой. Чувствую, что винт навечно оставил в моей психике шрамы. Иногда бывают срывы. Я хватаю под руку все, что попадется, и швыряю, бью посуду в доме. Могу позвонить любому человеку и ни с того ни с сего нагрубить. Когда принимаешь любой наркотик, особенно винт, в голове творятся странные вещи. Мы называем это «подсаживаться на измену» — это когда чего-то боишься, а чего — непонятно. Одно время мне казалось, что за мной постоянно следит милиция. Я мог сидеть по трое-четверо суток дома и не выходить на улицу только потому, что боялся: вдруг меня выследят, поймают... Или ехал куда-нибудь к друзьям и сидел у них по неделе или даже две. Помню, даже несколько недель отсиживался в каком-то подъезде. Просто сидел там, потому что не мог выйти на улицу. Я могу среди толпы прохожих отличить винтового человека от героинового. Как? По одежде, по манере поведения, по движениям. У винтовых и вообще тех, кто употребляет стимуляторы, движения резкие, речь быстрая и без остановок. Они постоянно оглядываются, обгрызают ногти до мяса, у них мания преследования. Винтовой может долго точить карандаш и опомнится только после того, как сточит весь карандаш до основания и примется за собственный палец. В руках у винтового зажигалка, ручка, пачка сигарет — по 5-6 предметов одновременно. Ходишь и не знаешь, что с ними делать и куда деть. И лица у таких людей характерные: нос, глаза и две ямы вместо щек. Опийные люди, наоборот, совершенно спокойные, сонные. Глаза у них как бы опущены. Я часто встречаю на улицах людей в таком состоянии: человек словно чуть-чуть спит... И еще у них постоянно прожженные штаны, потому что сидят, курят, прожигают одежду и диваны — и не замечают этого. На руках следы от ожогов. Опиушники вообще-то народ спокойный. Они бывают нервными только во время отходняков, когда отпускает — тогда дело чуть ли не до драки доходит. Причем абсолютно ни с чего — поводом может послужить любая мелочь.

Я уверен, что каждый наркоман хочет остановиться, но утром просыпается и... опять наркотики. Вся жизнь его уходит на это. Точнее, это не жизнь. Я хочу верить, что эта болезнь хоть и страшная, но излечимая. Но на собственном опыте убеждаюсь: стоит слезть с одного наркотика, как пересаживаешься на другой. Не могу вспомнить ни одного дня, когда бы я ничего не употреблял. Минимум, что делаю, — беру бутылку водки и выпиваю ее целиком. Просто уже не могу находиться в трезвом состоянии и смотреть на мир трезвыми глазами...

Толик, Амурская обл.



Есть мнение

ЕСЛИ НАПУГАННАЯ МАМА УПЕКЛА В БОЛЬНИЦУ МОЛОДОГО НАРКОМАНА, ОТТУДА ОН ВЫЙДЕТ УЖЕ МАТЕРЫМ НАРКОМАНОМ. В БОЛЬНИЦЕ НАРКОТИК СДЕЛАТЬ МОЖНО ИЗ ЛЮБЫХ ТАБЛЕТОК. ТАМ ВСЕ ТОРЧАТ... У МАЛЬЧИКОВ ТАМ И КРУГ ОБЩЕНИЯ ОСОБЫЙ: НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА, НОВЫЕ ТОЧКИ, ГДЕ МОЖНО КУПИТЬ НАРКОТИК, БАРЫГИ, ОБМЕН ТЕЛЕФОНАМИ...

ЭРЕКТОГЕНОН: ПРОБЛЕМЫ В ПОСТЕЛИ ТЕБЕ НЕ ЗНАКОМЫ

Кто из нас может сказать, что в постели за всю жизнь у него не было ни одной осечки? Наверняка каждый припоминает ситуацию, когда «близкий друг» подвел, особенно те, кому за 30. И это нормально, мужской организм иногда может и не сработать. Другое дело, когда осечки появляются чаще, а мы мысленно оправдываемся, мол, усталость, нагрузки на работе... На самом деле, если сценарий вам знаком, лучше не искать очередную отговорку, а найти свое средство, которое вернет уверенность в собственных силах.

Современное средство ЭРЕКТОГЕНОН – это оптимальный выбор по всем параметрам.

Во-первых, натуральный состав. Два сильных афродизиака – экстракты коры йохимбе и корня женьшеня – обладают тонизирующим действием. По ощущениям – это прилив сил, энергии, легкое эмоциональное возбуждение и усиление эрекции в нужные моменты. Трава готу кола повышает сексуальную выносливость, действует как активатор для потенции. Астрагал помогает сделать эрекцию устойчивой и крепкой. Селен и цинк участвуют в нормализации гормонального фона. Витамины B_1, B_6, B_{12}, E, C укрепляют защитные силы организма, участвуют в регуляции репродуктивной системы, помогают сохранить здоровье простаты.

Во-вторых, **ЭРЕКТОГЕНОН** – не просто средство, это целая система, разработанная российскими учеными специально для мужчин. Не стоит путать **ЭРЕКТОГЕНОН** со стимуляторами эрекции, потому что в основе этого средства лежит глубокий продуманный механизм действия на мужской организм.

И, в-третьих, эрекция, которую дает **ЭРЕКТОГЕНОН**, естественная. Это значит, что она возникает как отклик на ваше эмоциональное состояние (в отличие от «искусственной» эрекции, которая, если возникла, контролю уже не поддается).

ЭРЕКТОГЕНОН необходимо принимать курсом, результат проявит себя в первые дни приема, но терапевтический курс следует пройти до конца.

ЭРЕКТОГЕНОН – сила потенции!

ЭРЕКТОГЕНОН – НЕ ПРОСТО СРЕДСТВО, ЭТО ЦЕЛАЯ СИСТЕМА, РАЗРАБОТАННАЯ РОССИЙСКИМИ УЧЕНЫМИ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Спрашивайте в аптеках города!

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТР № RU.77.99.11.003.E.003898.12.10 от 16.12.2010 г. РЕКЛАМА № 12335

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Из армии сын привёз лямблии, и начались наши мучения

Мой сын служил офицером в армии по контракту и там заразился лямблиями. Пока врачи поставили точный диагноз, и мы все заболели. Тело чесалось, особенно локти (поэтому лямблии часто путают с чесоткой). И начались наши мучения: лечились таблетками, народными средствами — все было бесполезно. Анализы показывали наличие лямблий. И все-таки мы нашли один рецепт, который избавил нас от мучений. На голодный желудок надо выпить 2 таблетки «Трихопола», в 2/3 стакана горячего крепкого чая растворить 2 ст. ложки сорбита и выпить. Затем правым боком лечь на горячую грелку на 1,5 часа, подложив полотенце, чтобы не обжечься. По мере остывания грелки полотенце можно убрать. Нужно сделать 8 процедур с перерывами между ними 3-4 дня. Только так мы смогли избавиться от лямблий.

А. Ф. Енгалычева, Волгоград

Невыносимо больно ходить с такими ногтями

К старости у многих людей на ногах твердеют ногти. Порой без посторонней помощи их невозможно подстричь. Невыносимо больно ходить с такими ногтями. Лично мне помог рецепт врача, к которому я обратилась. Берете одно целое свежее яйцо в скорлупе, заливаете в стеклянной баночке 100 г уксусной эссенции и ставите на 2 недели в темное место. Затем растворенное яйцо разминаете деревянной ложкой и растираете эту массу со 100 г маргарина — лекарство готово. Я лечилась так: вымыв ногу, вытирала досуха между пальцами, клала между ними вату, чтобы лекарство попадало только на ногти. Потом пальцы ног обматывала бинтом, на который нанесена лечебная масса, и надевала на них подследники. После второй процедуры заметила, что ногти стали мягче, и я без усилий смогла их подстричь. Мазь и сейчас храню в холодильнике на нижней полке и продолжаю лечить ногти.

Марзия Бариева, Ставрополь

Ванна для нервной системы

Сколько же рецептов, присланных читателями «Айболита», я использовала для лечения членов семьи, и почти все эффективны! Решила рассказать, как принимать ванну с валерианой. Такая ванна весьма полезна. Многие дачники, если позволяет климат, выращивают валериану на своем дачном участке. На меня такая ванна действует успокаивающе, хорошо влияет на кожу. Размолотые корни и корневища валерианы (100-150 г) положите в мешочек из 2-3 слоев марли, опустите его в ванну и налейте горячую воду. Лучше, если ванная комната наполнится ароматным паром. Доведите температуру воды в ванне до 37°С. Принимайте ванну 10-20 минут. После этого душ можно не принимать.

Лана Александровна Ишанова, Волгоград

Полезно знать

■ ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ СОЛЕНОЕ САЛО НА ЧИРЕЙ, ОНО ИЗ НЕГО ВЫТЯНЕТ «ЯД».

■ ЕСЛИ НАДОРВАННЫЙ ЗАУСЕНЕЦ НАЧАЛ НАРЫВАТЬ, ПРИЛОЖИТЕ К НЕМУ БЕЛОЙ СТОРОНОЙ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЧИСТКИ И ОБВЯЖИТЕ. ПОВЯЗКУ МЕНЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Как ослабить резинки на носках?

Не так просто найти в магазинах носки со слабой резинкой или вообще без нее. Это большая проблема для тех людей, у которых отекают ноги.

Впиваясь в ногу, резинки мешают свободному кровотоку и движению лимфы. Чтобы носки не передавливали щиколотку:

* после очередной стирки проглаживайте утюгом еще влажные резинки носков, тогда они растянутся;
* наденьте мокрые чулки или носки на бутылки с широким донышком, а лучше на банки с горячей водой и оставьте на ночь;
* для того же эффекта можно надеть мокрые чулки на ноги и носить до высыхания;
* ослабьте резинки, поддев их иголкой и вытянув через несколько рядов;
* ножницами сделайте на них 3-4 небольших разреза и обметайте нитками в тон — тогда носки не будут сползать.

ПОНЯТЬ ЖЕНСКУЮ ЛОГИКУ ЛЕГКО, ДОСТАТОЧНО НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ В БИЛЬЯРД КУБИКАМИ.

Полезно знать

● **От язвы желудка** 100 г корня аира залейте 500 мл водки, настаивайте 2 недели, процедите, отожмите, профильтруйте и храните в темном прохладном месте. Принимайте по 15-20 капель 2-3 раза в день за 40 минут до еды, ничем не запивая. Курс лечения — 21 день. При необходимости лечение повторите.

● **При варикозном расширении вен** пол-литровую банку до половины наполните измельченными листьями каланхоэ перистого, залейте доверху 70%-ным спиртом или водкой и настаивайте в темном месте 1 неделю, периодически взбалтывая содержимое. Втирайте настойку вечером, начиная от стопы. Боли в ногах исчезают сразу, а для избавления от синей сетки мелких вен понадобится не менее 20 дней.

● **Болит горло?** 8 крупных измельченных долек чеснока смешайте с 8 чайн. ложками 9%-ного яблочного уксуса и оставьте на ночь в холодильнике в закрытой стеклянной банке. На следующий день смешайте с 3 ст. ложками растопленного на водяной бане меда. Принимайте по 2 чайн. ложки утром натощак и перед сном: подержите смесь несколько минут во рту и проглотите. Лечитесь до выздоровления. Лекарство храните в холодильнике.

Пригодится

ПРИ эпикондилите (воспалении локтевого сустава) разбавьте 9%-ный столовый уксус водой (1:1), смочите в растворе хлопчатобумажную ткань, отожмите и оберните ею локоть. Сверху наложите целлофан и укутайте шерстяным платком. Компресс делайте на ночь. Курс лечения — 10 дней.

ПРИ лямблиях очистите и мелко разотрите 50 г тыквенных семечек, добавьте 200 г какао, немного сахара и несколько капель воды. Все тщательно размешайте, слепите из массы 20 шариков, пересыпьте их сахаром. В первый день лечения поголодайте, на следующее утро выпейте 1-2 ст. ложки касторки и через каждые 10 минут ешьте по одному шарику.

ОТ хронического тонзиллита измельчите 5 зубчиков чеснока, смешайте с 2 ст. ложками сухой измельченной травы шалфея. Залейте 1 л кипящей воды, настаивайте 15 минут в закрытой посуде на кипящей водяной бане. После этого охладите и процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день и полощите отваром горло каждые полчаса.

Берегите память

ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ НАЧИНАЮТСЯ ОТНЮДЬ НЕ С ВЫХОДОМ НА ПЕНСИЮ, А ЕЩЕ В МОЛОДОСТИ. КАК СОХРАНИТЬ ЕЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ?

Читайте книги

Но эффект будет, если читать регулярно, с удовольствием... Механическое чтение чего попало — занятие для памяти бесполезное, как и полчаса с книжкой в постели. А вот захватывающий роман, от которого вас не оторвать, — то, что надо!

Учите стихи или молитвы

Отличный способ реанимировать память — разучивание стихов вместе с ребенком, с последующим многократным повторением. Он рассказывает вслух — вы мысленно. Начните с малого, не бросайте на полпути, тренируйтесь регулярно, а главное — себе в удовольствие.

Играйте в шахматы

Можно и в шашки или лото, но первая игра заставляет думать, а это лучше для памяти.

Повторяйте

Перечитывайте старые книги, восстанавливайте в памяти заученные когда-то стихи, заглядывайте в словари иностранных слов, смотрите фильмы на языках, которыми владеете.

Разгадывайте сканворды

Или шарады, ребусы, головоломки. И чем они сложнее, тем полезнее. Даже самые легкие задания укрепляют память, но сложный кроссворд лучше: ведь вам придется извлекать из памяти хранящуюся там информацию, как вещи, отправленные на хранение, — они прослужат дольше, если время от времени их перетряхивать и проветривать.

Учитесь!

В Японии, например, есть специальная система обучения для пожилых людей. Можно учить иностранные языки, пойти на курсы поварского искусства или бухгалтерии. Не важно, где, чему и насколько успешно вы учитесь, главное — получать новые знания и навыки, заставлять мозги работать. А второе условие, без которого ничего не получится: учиться должно быть интересно. Доказано, что люди, которые учатся всю жизнь, в преклонном возрасте реже страдают старческим маразмом. Кстати, реже он посещает и тех стариков, кто научился пользоваться компьютером.

На приёме у стоматолога — **Прикинь на себя**

Спрашивали? Отвечаем

ЧТО ТАКОЕ ДЕПОФОРЕЗ?

Стоматолог нашел у меня воспаление вокруг корня зуба — периодонтит. И сказал, что единственный выход — удаление. А второй врач, к которому я затем обратилась, предлагает попробовать спасти зуб, применив новый метод — депофорез. Что это за методика?

П. И. Мисин, Екатеринбург

Депофорез — это насыщение корневого дерева зуба ионами меди. С помощью слабого разряда электрического тока через специальный аппарат мельчайшие ионы меди проникают в узкие каналы, куда не могут попасть инструменты стоматолога. Ионы плотно «фаршируют» каналы, попутно убивая все микробы. После обработки этим методом корень зуба становится стерильным, служит надежной опорой для коронок и других протезных конструкций. Депофорез может применяться также при пломбировании сложных, труднопроходимых или чересчур разветвленных каналов и искривленных корней. А еще это прекрасное лечебное средство при кистах и гранулемах.

ОДИН ЗУБ ЗАПЛОМБИРОВАЛИ — ДРУГИЕ ЗАБОЛЕЛИ

Две недели назад запломбировала зуб. А теперь он стал реагировать на холод и тепло. Что делать?

Инга Н., Красноярск

Постпломбировочная боль неизбежна, так как в процессе лечения происходит вмешательство в структуру тканей зуба. Такие боли — нормальное явление. Они могут длиться от нескольких часов до 2-3 недель. Все зависит от препаратов, применяемых при лечении, и особенностей пациента. Но если в течение нескольких дней нет никаких изменений в лучшую сторону, надо повторно обратиться к стоматологу, чтобы сделать рентген запломбированного зуба и определить причину болей.

КАК ЭМАЛЬ ВОССТАНОВИТЬ?

Можно ли восстановить эмаль зубов? Если да, то как?

А. Н. Лизина, Астрахань

Стоматологи могут сделать из композитных материалов и керамической массы накладки на зуб, внешне похожие на эмаль. Такое восстановление практически незаметно, а материалы по своей прочности ничем не уступают эмали.

ОСТАЛОСЬ ОНЕМЕНИЕ НА ПОДБОРОДКЕ

Полгода назад удалили зуб мудрости. После удаления осталось онемение на подбородке. Сказали, пройдет, но не проходит. Как долго это может продолжаться?

Г. Н. Щеглова, Кемерово

Это уже ненормально. Срочно обратитесь к нейрохирургу или к челюстно-лицевому хирургу. Необходимо сделать обследование, так как у вас выключились чувствительные веточки нерва, который идет к подбородку. Возможно, поможет физиотерапия. Но это уже по части нейрохирургии.

ПОЧЕМУ ЗУБ МУДРЫЙ?

В каком возрасте появляются зубы мудрости? Почему они так называются?

С. А., Хабаровск

Прорезаться зуб мудрости может когда угодно: в 18, 20, 25 лет. А может всю жизнь оставаться в зачаточном состоянии и никогда не прорезаться. В редких случаях зуба мудрости может не быть даже в зачатках. Это атавизм, от которого природа постепенно отказывается. Название «мудрый» зуб получил в народе еще в те времена, когда его прорезывание соответствовало периоду полного физического формирования человека.

ЗУБ ПОТЕМНЕЛ ПОСЛЕ УДАРА

После удара у меня сильно потемнел зуб. Как это можно исправить?

Сергей, Пермский край

Вследствие травмы у вас произошло кровоизлияние в пульповую камеру — полость зуба, в которой расположен нерв. Необходимо сделать рентгеновский снимок зуба, чтобы исключить перелом корня и дефекты в костной ткани. Из травмированного зуба врач обязательно должен удалить остатки нерва и запломбировать канал. Измененную в цвете коронковую часть иногда приходится отбеливать, чтобы устранить эстетический дефект.

Н. С. Тараскина, стоматолог, врач I категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ещё та проблема

Почему болит спина?

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ МАЗИ И ТАБЛЕТКИ, ПОЭТОМУ СПРАВЛЯТЬСЯ С БОЛЬЮ В СПИНЕ ПРИДЕТСЯ СВОИМИ СИЛАМИ.

Появление болей в спине во время беременности может быть связано с различными факторами. Это и изменение центра тяжести тела женщины, и увеличение нагрузки на опорно-двигательный аппарат из-за возрастания массы тела. Кроме того, происходят изменения лонного и крестцово-подвздошного сочленения под воздействием гормона релаксина, что приводит к размягчению жестких межкостных сочленений, так как таз готовится растягиваться в родах.

Если до беременности у женщины были проблемы с опорно-двигательным аппаратом: искривление позвоночника, остеохондроз, слабое развитие мышц, принимающих участие в наклонах таза, — то появление поясничных и тазовых болей во время беременности почти неизбежно. Чаще всего боли в пояснице встречаются на ранних сроках беременности — их причина заключается в увеличении гормона прогестерона и смягчении поддерживающих связок и дисков. Боль в спине также возникает на более поздних сроках беременности (примерно 5-й месяц), когда меняется центр тяжести: малыш, растущий в животе, начинает тянуть вперед, и с этой тягой как раз и борется позвоночник.

Еще одной из причин боли является заболевание почек и мочевого пузыря. Поэтому если женщину беспокоят не только боль в спине, но отеки и повышение температуры, то нужно срочно обратиться к врачу и решать проблемы с почками. Боль в спине также возможна при мочекаменной болезни, когда в почках есть камни. Это серьезная проблема при беременности, поэтому женщина должна находиться под наблюдением врача.

К сожалению, во время беременности нельзя использовать практически все обезболивающие мази и таблетки, поэтому справляться с болью в спине придется своими силами.

* Первое средство от боли — физические упражнения. Наиболее эффективными будут плавание и йога — всего несколько упражнений в день помогут избавиться от боли в спине и подготовиться к родам. Не забывайте про осанку, старайтесь держаться прямо, следите за позвоночником, когда сидите, и ни в коем случае не сутультесь — это только увеличит боль.

* Эффективным средством от боли в спине является массаж. Попросите кого-то из близких помассировать вам спину, а после массажа обязательно отдохните несколько минут в расслабленной позе.

* У многих будущих мам боль в спине может возникать после сна. Причиной такой боли является неудобная поза или чересчур твердый или, наоборот, мягкий матрас. Чтобы избежать неприятных ощущений, нужно найти оптимальную позу для сна. Возможно, вам понадобится специальная подушечка под поясницу, и, если есть возможность, смените матрас на ортопедический.

* Если боль невыносима и никакие способы не помогают, обратитесь к врачу. Возможно, вам назначат физиотерапию, которая значительно облегчит боль в спине и пояснице. Врач может назначить также препараты кальция в дозе 1000-1500 мг в сутки.

* При очень сильных болях в спине желательно ограничить физическую нагрузку и обязательно использовать бандаж.

В. Д. Рябко, гинеколог, врач высшей категории

Спрашивали? Отвечаем

МЫЛО ПРЕДОХРАНИТ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ?

Можно ли для предохранения от беременности ввести во влагалище перед интимом кусочек мыла, если под рукой не оказалось никаких средств контрацепции?

Оксана, Тульская обл.

Мыльный (щелочной) раствор убивает сперматозоиды. Но если он будет недостаточно концентрированным, метод не сработает. А сам мыльный раствор очень вреден для слизистой.

У МЕНЯ ОБНАРУЖИЛИ ЦИСТИТ...

На 10-й неделе беременности у меня обнаружили цистит. Можно ли вылечиться без лекарств? Боюсь принимать таблетки, чтобы не навредить ребенку.

Ирина Н., Липецкая обл.

Со многими воспалительными заболеваниями можно справиться без лекарств, но на это требуется время. На фоне беременности оно дорого, особенно в первые 12 недель. Нельзя допустить, чтобы инфекция повредила плод. Попробуйте лечиться почечными травами или травяными препаратами, например «Канефроном» или «Фитолизином», пить больше жидкости, в том числе клюквенный и брусничный морсы. Но в тяжелых случаях этого бывает недостаточно, так как заболевание принимает затяжной характер, к нему присоединяется пиелонефрит, возрастает риск выкидыша и внутриутробной инфекции. Поэтому проконсультируйтесь с урологом — он подберет щадящий курс лечения.

ПОЯВИЛИСЬ ПАПИЛЛОМЫ...

На шестом месяце беременности на лобке появились папилломы. Не заражу ли я ребенка?

Ирина Н., Сыктывкар

Папилломавирусы, живущие на коже, отличаются от тех, что поражают шейку матки. Обнаруженные у вас кожные папилломы еще не говорят о том, что вы носитель папилломавирусной инфекции, угрожающей здоровью шейки матки. Вероятность передачи вируса ребенку невелика (половые пути новорожденных девочек защищены девственной плевой). Однако при попадании в дыхательные пути вирус способен вызвать появление папиллом на голосовых связках. Но это успешно лечится.

МОЖНО ЛИ ВАКЦИНИРОВАТЬ БЕРЕМЕННУЮ?

Моя жена беременна. Недавно были в гостях, где ее укусила собака. Можно ли делать жене уколы от бешенства?

Алексей П., Таганрог

Вакцинация от бешенства не имеет противопоказаний — негативного влияния вакцины на плод не зафиксировано.

Т. Н. Романова, гинеколог, доктор медицинских наук

Как очистить кишечник эффективно, комфортно и без вреда для микрофлоры?

Существует множество способов очищения кишечника. Но если вы хотите очистить кишечник с комфортом и при этом сохранить полезную микрофлору, не вымыв ни единого полезного микроэлемента и ни одной полезной бактерии — очищайте кишечник с помощью средств линии очищения «Транзит».

Шаг 1

Натуральное лекарство «ФитоТранзит», как щетка, очищает кишечник

Р N003104/01

Натуральное слабительное лекарство «ФитоТранзит»[1] разработано специально для тех случаев, когда нужно очистить кишечник без слабительных из химии и сенны. В основе «ФитоТранзита» натуральные волокна ламинарии. Благодаря действию волокон «ФитоТранзит» способствует естественному очищению кишечника — они как щетка «выметают» из кишечника скопившиеся там отложения и помогают мягко избавиться от запоров[2].

Важно и то, что, очищая кишечник, «ФитоТранзит» дополнительно насыщает организм микроэлементами, витаминами и йодом, которыми так богаты морские водоросли.

Лекарство «ФитоТранзит» действует мягко, безболезненно и не раздражает слизистую кишечника.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Шаг 2

«ЖКТ Транзит пребиотик» — очищение кишечника и баланс микрофлоры

Далее рекомендуется продолжить очищение и закрепить результаты — поддержать полезную микрофлору с помощью нелекарственного напитка «ЖКТ Транзит пребиотик».

Не являясь слабительным, «ЖКТ Транзит пребиотик» способствует очищению кишечника, усилению транзита пищи, выведению токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов. Действие напитка обусловлено тем, что «ЖКТ Транзит пребиотик» содержит натуральные пищевые волокна, необходимые для идеальной работы всего желудочно-кишечного тракта. Именно их катастрофически не хватает в нашем современном рационе. Всего один пакетик «ЖКТ Транзит пребиотик» в день — и вы получаете суточную норму пищевых волокон!

Регулярный прием «ЖКТ Транзит пребиотик»[3] поможет без стрессов для организма очистить кишечник, и при этом не просто сохранить микрофлору, но и улучшить ее баланс в пользу полезных бактерий. А это, в свою очередь, проявится ощущением легкости и комфорта.

Очищайте кишечник — и будьте здоровы!

Свойства препарата подтверждены сертификатами соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» (МГ RU.001.П0955) и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия). Противопоказания — индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.

Эндокринол с лапчаткой белой поддержит здоровье щитовидной железы

Из телепередачи узнала, что для здоровья щитовидной железы очень полезен редкий вид травы лапчатки — лапчатка белая. Где ее можно найти?

Ирина, г. Абакан

Действительно, лапчатка белая уже давно зарекомендовала себя как эффективное средство для здоровья щитовидной железы. Она встречается во многих народных рецептах, ее издавна применяют травники.

Сегодня лапчатку белую можно найти на полках аптек: компания Эвалар предлагает Эндокринол — растительный[4] препарат для здоровья щитовидной железы на основе лапчатки белой! Так как лапчатка белая крайне редко встречается в природе, специалисты Эвалар возделывают эту редкую траву на собственных плантациях в предгорьях Алтая и гарантируют: в составе Эндокринола именно лапчатка белая. Ее бережно собирают в период максимальной насыщенности активными веществами и грамотно перерабатывают, сохраняя все полезные свойства.

Дополнительно используйте крем-гель Эндокринол с лапчаткой для кожи в области шеи. Капсулы и крем, действуя изнутри и снаружи, создают оптимальную концентрацию биологически активных веществ.

Капсулы и крем Эндокринол не имеют побочных эффектов и с успехом могут применяться всеми, кто заботится о здоровье щитовидной железы.[5]

Принимайте Эндокринол — это надежная поддержка для щитовидной железы.

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru.

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; аптечная сеть «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «АСНА» (495) 22-33-4-03; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» (812) 703-45-30, аптечная сеть «Радуга» (812) 450-04-50, аптечная сеть «Озерки» (812) 603-00-00, аптечная сеть «Родник Здоровья» (812) 301-09-29; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-787, 422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88, **Нефтекамск** 5-25-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-99; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уссурийск** 26-19-84, **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА И 1049

[1] По действующим веществам. [2] Рекомендуется для взрослых при хроническом атоническом запоре. [3] Курс приема — 20 дней, регулярный прием — с 10-дневным перерывом. [4] Растительный — по содержанию действующих компонентов. [5] Противопоказан при индивидуальной непереносимости компонентов, беременности, кормлении грудью. Действие препарата подтверждено сертификатом СДС «Марка года» № МГ RU.001.П131 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы, зависимые от рациона питания (не лечебного действия). СоГР № RU.77.99.11.003.Е.051070.12.11. СоГР № RU.52.99.05.001.Е.000122.10.10. СоГР № RU.77.99.11.003.Е.044509.10.11. БАД. Не является лекарством. Реклама.

Деликатная тема

Нет обоих яичек...

У меня нет обоих яичек. В детстве родители не придали этому значения. Время было упущено, и я так и рос с пустой мошонкой. Поначалу это не вызывало проблем, эрекция была нормальная, и я особо не парился. Впервые почувствовал себя всерьез дефективным на медкомиссии в военкомате — в армию меня не взяли. С тех пор стал стесняться (и даже бояться) девушек. Из-за этого, хоть я уже начал половую жизнь, продолжать ее не мог. Понял — надо что-то делать. Обратился к врачу. Он сказал, что у меня двусторонний крипторхизм, нужна операция — удаление яичек, застрявших в животе, и размещение в мошонке протезов...

Иван Н., Ростовская обл.

Мужские половые железы формируются у плода в области почек, а затем постепенно опускаются в мошонку. В норме мальчик рождается с двумя яичками в мошонке. Если же одно из них (или оба) задерживаются в брюшной полости, это крипторхизм. Такое состояние требует низведения яичек в мошонку с помощью специальных процедур или хирургического вмешательства. Однако эта операция эффективна лишь в раннем возрасте — от 2 до 5 лет. Очень важно сделать ее своевременно: оставаясь в брюшной полости дольше, яички перегреваются, перестают расти, их развитие продолжается уже с нарушениями. В железах не закладывается ткань, образующая сперматозоиды. Железы теряют свое предназначение, и возникает риск развития злокачественной опухоли. Поэтому в зрелом возрасте, как правило, проводят операцию по удалению яичек из брюшной полости с последующим вживлением в мошонку силиконовых протезов.

Но бывают и исключения, когда яичко, даже находясь в животе, не погибает, а частично развивается. Спермограмма покажет наличие в его эякулянте живых сперматозоидов. Это и есть шанс, попробуйте им воспользоваться. Но простое опускание яичек в мошонку в этом случае невозможно, требуется более сложная микрохирургическая операция: изъятие яичек и пересадка их в мошонку. Если яички прижились и заработали, можете считать себя полноценным мужчиной и вполне реально стать отцом.

Д. П. Косолапов, уролог, врач I категории

Цифры и факты

● После 40-45 лет мужчинам хотя бы раз в неделю надо есть бобы, горох или чечевицу (не меньше 150-200 г). В них содержится особое вещество, которое препятствует возникновению простатита и аденомы предстательной железы.

● В год у нормального мужчины должно быть не менее 100 оргазмов. Меньшее количество половых актов приводит к риску заболевания простатитом, импотенцией. А стопроцентная гарантия от простатита — 22 оргазма в месяц.

● Создан спрей, повышающий сексуальное желание у женщин. Использовать его надо за несколько часов до свидания. В состав препарата входит гормон тестостерон. Это средство не только увеличивает сексуальное желание, но и способствует достижению оргазма. Оно призвано помочь тем женщинам, для которых сексуальная близость превратилась в рутинную обязанность.

Рецепты народной медицины

ЧАЙ ОТ ПРОСТАТИТА

В пол-литровый термос засыпьте 1 ст. ложку череды, 2-3 цветка календулы, 1 лавровый лист, 1 чайн. ложку зеленого чая. В 4 часа утра залейте в термос кипяток, в 9 часов позавтракайте и выпейте настой вместо чая, с сахаром или вареньем. Так лечитесь в течение 2 месяцев, делая перерывы на неделю после каждых двух недель приема лекарства.

ОТ АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Смешайте свекольный, морковный и яблочный соки в пропорции 2:3:1. К 100 г смеси добавьте сок половины лимона и 2 г измельченного в порошок корня имбиря. Принимайте эту смесь каждое утро натощак.

МОЛОКО И ПЕТРУШКА ОТ УРЕТРИТА

Тщательно вымойте большой пучок петрушки и порежьте. Сложите в кастрюлю и залейте молоком так, чтобы оно покрывало всю траву. Поставьте в духовку и дайте молоку вытопиться, но не выкипеть, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки каждый час.

ПРИ ФИБРОЗНО-КИСТОЗНОЙ МАСТОПАТИИ

8 полных ст. ложек сухих цветков каштана конского всыпьте в литровую кастрюлю, залейте доверху водой, доведите до кипения, настаивайте ночь в тепле, укутав, и принимайте по глотку в течение дня.

НОГОТКИ ОТ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ

10 свежих цветочков ноготков (или 1 ст. ложку сушеных) залейте 0,5 л кипятка, укутайте и настаивайте 1 час. Затем процедите и спринцуйтесь в лежачем положении. После этого полежите 30 минут. Такую процедуру делайте перед сном 10 дней подряд.

На приёме у гинеколога — *Прикинь на себя*

Кесарево сечение. Что дальше?

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД — ЭТО ВРЕМЯ, КОГДА ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ СОХРАНЯЕТСЯ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ, ПОЭТОМУ НЕЛЬЗЯ ТЕРЯТЬ БДИТЕЛЬНОСТЬ. НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПОСЛЕ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ?

ЭНДОМЕТРИТ

Одним из наиболее частых осложнений после кесарева сечения является эндометрит — воспаление матки (не путать с эндометриозом!). Возникает из-за того, что при операции матка непосредственно контактирует с нестерильным воздухом, в нее попадают разные микроорганизмы. Развитие этого осложнения зависит от возбудителя, самые серьезные симптомы имеет эндометрит, вызванный стрептококком. Чаще всего болезнь начинается на 2-4-й день после операции, поэтому врачи замечают ее симптомы и вовремя принимают меры. Однако бывает и так, что эндометрит имеет стертые симптомы или проявляется на 2-3-й неделе после родов, когда женщина уже находится дома. В этом случае при проявлении симптомов надо срочно обратиться к гинекологу или в роддом, где проходили роды, чтобы начать лечение.

Опасные симптомы

* Повышение температуры тела до 38-39°С и более, сопровождаемое ознобом и тахикардией (при стертых симптомах температура поднимается до 37°С).

* Боли внизу живота — это тревожный симптом, хотя после отмены обезболивающих могут болеть и послеоперационные швы.

* Лохии (послеродовые выделения, похожие на менструацию, но более обильные) становятся мутными с неприятным запахом. В норме: к 10-му дню лохии становятся светлыми и жидкими, без примеси крови, постепенно их количество уменьшается.

Не нужно бояться обращаться к врачу (из-за страха навредить малышу лекарствами) и пытаться перетерпеть боль. Сейчас существуют антибиотики, совместимые с грудным вскармливанием. Помимо них, назначают витамины, противоаллергические вещества, иммуномодуляторы, физиопроцедуры (электрофорез меди, цинка, ультразвук, УВЧ). Эндометрит нужно вовремя лечить, так как последствиями хронического заболевания являются не только сильные боли, но и проблемы с дальнейшей возможностью забеременеть или невынашивание беременности. Тяжелым осложнением эндометрита является расхождение внутренних швов на матке.

ТРОМБОЗ ВЕН

Варикозное расширение вен усиливает вероятность этого осложнения. Даже если женщина никогда не замечала свои вены, кесарево сечение может спровоцировать проблему с ними. Связано это с тем, что во время операции происходит потеря крови. Организм стремится прекратить ее, усиливая свертываемость крови, в том числе и путем образования тромбов. Ситуацию усугубляет и гормональный фон, резко меняющийся после родов, а также состояние сосудов, которые из-за беременности работали с большей нагрузкой.

Главная опасность появления тромбов — вероятность отрыва его части, которая с током крови может переноситься в камеры сердца или в легочные артерии. А закупорка даже мелких ветвей легочной артерии может привести к выключению из дыхания части легкого. В тяжелых случаях возникает синдром острой сердечно-легочной недостаточности с болями в груди и внезапной потерей сознания. Признаки неблагополучия в отношении вен нижних конечностей появляются, как правило, на 5-6-й день, реже на 2-3-й день после кесарева сечения.

Опасные симптомы

* При поражении подкожных, как правило, варикозно-измененных вен появляется краснота по ходу вены, повышается температура кожи над воспаленной веной. Сама вена похожа на шнур, при ходьбе возникает боль.

* Основной симптом тромбоза глубоких вен — появление нарастающего плотного болезненного отека голени или бедра. Возникает распирающая боль, которая усиливается, если опустить ногу вниз или некоторое время постоять. Кожа ноги может приобрести синюшный оттенок или, наоборот, стать молочно-белой.

* Если произошел отрыв части тромба с внедрением его в легочную артерию, появляются резкий кашель, одышка, боли в груди.

В случае появления любого из этих симптомов надо срочно обратиться к сосудистому хирургу! Самолечение опасно: только гелями, мазями и компрессами с этим грозным заболеванием не справиться. Для профилактики развития тромбоза надо во время беременности в срок сдать анализ на работу свертывающей системы крови (коагулограмму). Если его показатели вызовут сомнения, врач еще до родов назначит лечение для профилактики осложнений. Еще один важный момент: во время и после операции надо носить специальные чулки и бинты.

Даже если вы кормите ребенка грудью, не пытайтесь перетерпеть боль. Сейчас существуют антибиотики, совместимые с грудным вскармливанием.

СПАЕЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Любое оперативное вмешательство в брюшную полость, в том числе кесарево сечение, создает риск возникновения спаек, сращений между внутренними органами или петлями кишечника. Спайки затрудняют нормальную работу внутренних органов. Например, может нарушиться работа желудочно-кишечного тракта или возникнуть его непроходимость (в тяжелых случаях). Гинекологическим осложнением образования спаек является вторичное бесплодие, так как спайки могут затрагивать как матку и маточные трубы, так и яичники. В результате этого нарушаются процессы попадания яйцеклеток в маточную трубу, а после возможного зачатия может возникнуть внематочная беременность.

Опасные симптомы

* Тазовая боль — основной симптом спаечного процесса.

Остальные симптомы зависят от расположения спаек, степени сращения, стадии нарушения работы органа.

* При спайках в малом тазу боль может отдавать в область прямой кишки, крестца, влагалища. Чаще всего боли возникают во время полового акта и при физических нагрузках.

* При спайках кишечника возникают тянущие боли в животе, чаще всего рядом с местом операционного разреза. На спайки кишечника могут указывать частые поносы или запоры, рвота, вздутие живота, непереносимость некоторых продуктов и другие признаки нарушения работы органов желудочно-кишечного тракта.

Чтобы предотвратить образование спаек, в первые дни после операции назначают комплексную терапию. Чем раньше вы начнете ходить после операции, тем меньше вероятность появления спаек. Даже при незначительных болях спайки надо лечить — если этого не делать, они будут разрастаться.

Е. В. Данько, гинеколог, доктор медицинских наук

Не навреди

■ ЧТОБЫ ПОСЛЕ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ НЕ РАЗОШЕЛСЯ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ШОВ, В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 2-3 МЕСЯЦЕВ НЕЛЬЗЯ ПОДНИМАТЬ ВЕС БОЛЕЕ 3-4 КГ. ЗНАЧИТ, И РЕБЕНКА ПОДНИМАТЬ НЕЛЬЗЯ.

■ НЕЛЬЗЯ СОЗДАВАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ НАГРУЗКУ НА МЫШЦЫ ЖИВОТА, НАПРИМЕР ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ.

■ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЬ БАНДАЖ И ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА НАРУЖНЫМИ ГИГИЕНИЧЕСКИМИ ШВАМИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ДЕНЕЖНАЯ ВИКТОРИНА – 2013 «СЕКРЕТНЫЙ КОД»

Найдите недостающую цифру кода. Получите до

1 800 000 РУБЛЕЙ!

Только до 13 АПРЕЛЯ 2013*

4 цифры – 4 денежных приза

- 4 — 10 000 РУБЛЕЙ
- 6 — 100 000 РУБЛЕЙ
- 7 — 200 000 РУБЛЕЙ
- 9 — 1 800 000 РУБЛЕЙ

6-значный секретный код предоставляет доступ к одному из 4 призов «Денежной викторины»: 10 000, 100 000, 200 000 или 1 800 000 рублей!

На одной из страниц данного издания найдите 6-ю цифру кода и, если она соответствует одному из четырех денежных призов, незамедлительно позвоните нам по указанному телефону. Станьте Главным победителем и получите свой приз!

Найдите 6-ю цифру кода, позвоните и получите денежный приз!

18+

8 (800) 333-54-64

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона.

03.20072.68.112.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА «ТОВАРЫ СО ВСЕГО СВЕТА»: 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 10.04.2013 ПО 20.05.2013 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 800 000 Р., ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕМИЙ – 200 000 Р., 100 000 Р. И 10 000 Р. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ПОТЕРЕЙ. 1. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. ОМНАЯ АКЦИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-40. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В «ДЕНЕЖНОЙ ВИКТОРИНЕ – 2013 «СЕКРЕТНЫЙ КОД» И НАЙТИ НА СТРАНИЦАХ ДАННОГО ИЗДАНИЯ В ЕЕ СТУЮ НЕДОСТАЮЩУЮ ЦИФРУ СЕКРЕТНОГО КОДА КАРТЫ ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ. РАЗМЕЩЕННАЯ НА СТРАНИЦЕ ДАННОГО ИЗДАНИЯ ЦИФРА 6 (ДЕВЯТЬ) ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕСТОМ ЦИФРОМ СЕКРЕТНОГО КОДА. 6-ЗНАЧНЫЙ КОД СООТВЕТСТВУЕТ ДЕНЕЖНОМУ ПРИЗУ 1 800 000 Р. ЯНЕ ГАРАНТИРУЕТ ПОЛУЧЕНИЕ ДЕНЕЖНОГО ПРИЗА, ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗЪЯВИТЬ ЖЕЛАНИЕ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ. СРОК ОТВЕТА КЛАЗАН С ЦЕЛЬЮ ИЗМЕРЕНИЯ ОТКЛИКА ПО ДАННОМУ МАКЕТУ И НЕ ОГРАНИЧИВАЕТ КЛИЕНТА В ЖЕЛАНИИ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА «ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРОСУ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 800 000 Р., ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕМИЙ – 200 000 Р., 100 000 Р. И 10 000 Р. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА «ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ» – 1 800 000 Р., ОБЛАДАТЕЛЬ 200 000 Р., 100 000 Р. И 10 000 Р. БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА ЗАКАЗОВАЛЬНОЙ, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ И СООТВЕТСТВИЯ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ. ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО. 1. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 4) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА АКЦИИ (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ, МЕЗИНАРНЫМ ПИТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 28 ДНЕЙ ОД ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИЙ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ, ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. 5) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ», ОГРН 1087758003170, АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 31, ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 75, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140361. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШАЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-40 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 07.00 ДО 22.00, ВЫХОДНЫЕ С 09.00 ДО 21.00).

РЕКЛАМА № 10333

Для головного мозга и сердечно-сосудистой системы нет ничего лучше, чем корень диоскореи кавказской

Он чистит сосуды от холестерина, улучшает зрение, понижает давление, укрепляет сердце, улучшает память и сон, поднимает настроение. Эта трава незаменима для восстановления после инсульта и инфаркта, при неинсулинозависимом диабете, варикозе, тромбофлебите, гипертонии, атеросклерозе сосудов головного мозга, вегетососудистой дистонии, головных болях, кисте мозга, при повышенном внутричерепном давлении и дисциркуляторной энцефалопатии. Диоскорею применяют в виде порошка, водного отвара, медовой вытяжки и водочной настойки.

*** Порошок.** Корень диоскореи измельчают секатором и перемалывают на кофемолке в порошок. Принимают его на кончике ножа 2-3 раза в день до или после еды, запивая небольшим количеством воды.

*** Водный отвар.** 1 чайн. ложку сухого измельченного корня диоскореи заливают 1 стаканом кипятка, настаивают час, процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день натощак или через 15-20 минут после еды.

*** Медовая вытяжка.** Корень диоскореи измельчают в порошок. На 1 весовую часть порошка берут 10 частей меда (на 100 г порошка — 1 кг меда), перемешивают и ставят в прохладное темное место на неделю. По истечении этого срока перемешивают еще раз и принимают по 1 чайн. ложке 2 раза в день до или после еды.

*** Водочная настойка.** 200 г корней диоскореи заливают 1200 мл водки, настаивают 2 недели в темном месте, ежедневно встряхивая, затем процеживают (если в настойке будет немного осадка в виде хлопьев, не переживайте). Перед употреблением надо взбалтывать. Принимают по 1 чайн. ложке 2 раза в день до или после еды. Лично я диоскореей обычно лечусь по этому рецепту. Но какой из четырех методов выбрать вам — решайте сами.

Почему я в рецептах указываю «до или после еды», а не «до» или не «после»? Дело в том, что корень диоскореи немного раздражает желудочно-кишечный тракт. Если можете принимать до еды — принимайте, если будут неприятные ощущения в желудке — принимайте после. Что касается длительности лечения, определенных сроков не существует. Могу сказать одно: лечиться надо не меньше месяца, если без перерыва, то не более трех.

Александр Владимирович Головков, Армавир, Краснодарский край

Пригодится

От ночного недержания 10 г измельченной сухой травы зверобоя залейте 200 мл кипящей воды и нагревайте 30 минут на водяной бане при закрытой крышке. Затем охладите при комнатной температуре, процедите, доведите объем настоя кипяченой водой до 200 мл, растворите в нем мед по вкусу и пейте перед сном. Доза для взрослого — 1/2 стакана, для детей она снижается соответственно возрасту. Так, для 10-12-летнего ребенка она составляет 1/4 стакана настоя, для шестилетнего — 1/8 стакана.

Стихи наших читателей

НЕ УПУСКАЙ...

Плывут и тонут облака
В небесной чаше мироздания.
Восход сменился на закат,
И без особого вниманья
Уходит счастье в никуда.
Сказать бы «да».
Но «нет» сказали.
И упустили. Вот беда...

Наталья Владимировна Окончиц, Михайловск, Ставропольский край

МЫ НА СВИДАНИИ С ТОБОЙ...

Все ниже солнце к горизонту,
Крепчает к вечеру мороз,
И ветерок несет поземку
Сквозь строй молоденьких берез.
Дымок над крышами струится,
В окне мерцает тусклый свет,
И появляются зарницы,
И от комет сгоревших след.
Собаки, лая, в перекличку
Вступают дружно меж собой.
А мы сидим у теплой печки,
Мы на свидании с тобой.

А. Л. Чернышов, ст. Гостагаевская, Анапский р-н, Краснодарский край

Наша жизнь — как погода: то солнце светит, то ненастье... Нужно уметь преодолевать трудности

Расскажу, как я избавилась от камней в почках. С сильными приступами меня отвезли в больницу. Рентген показал наличие крупных камней в почках. Врач попался молодой, всего год практики. Он очень настойчиво уверял, что без операции не обойтись. Но я боялась операции. Пройдя курс лечения, выписалась из больницы и принялась лечиться народными средствами. Пишу как.

Пропустила через мясорубку стакан семени конопли, добавила 3 стакана молока, довела смесь до кипения и на медленном огне уварила до одного стакана. Остудила и пила натощак. Пила 3 дня, каждый день готовя свежий отвар. Потом сделала перерыв и провела курс лечения травой пол-пала (эрва шерстистая). Еще пила отвар цветков подсолнечника. В итоге УЗИ показало в почках рубцы. Врач сказал, что это от камней остались лишь отметины. С тех пор прошло 14 лет. Время от времени пью настои листьев вишни (это и от пиелонефрита помогает), цветков подсолнуха, клевера, подорожника, листьев черной смородины и малины. Хвала Аллаху, почки молчат. Лишь изредка побаливают, и я тут же неделю-другую пью отвары и настои из трав — и все проходит. А ведь в 1982 году мне поставили диагноз пиелонефрит. Лечилась долго. Не хочу сказать, что не нужно ходить к врачам. Нужно проверяться и лечиться, но не стоит отказываться и от трав.

Еще один рецепт от цистита. Нужно пить отвар укропа — только и всего. А как помогает! Готовится он так: 3 ст. ложки травы этого растения надо положить в емкость, залить 1 стаканом кипяченой воды, поставить на огонь и держать в течение 15 минут на водяной бане. Затем настаивать 45 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день перед едой.

Желаю всем читателям «Айболита» здоровья и счастья. Живите сегодняшним днем, не копите обиды прошлых лет, не бойтесь завтрашнего дня. Жизнь — как погода: то солнце светит, то ненастье. Как бы мы ни хотели, в жизни не все гладко. Нужно преодолевать трудности и радоваться жизни. Ведь то, что мы живем, — это уже счастье!

Магомедова, Дагестан

Муж не мог говорить, глаза стеклянные...

БОЛЬНО БЫЛО СМОТРЕТЬ НА НЕГО, НО МУЖ ИЗО ВСЕХ СИЛ БОРОЛСЯ ЗА ЖИЗНЬ. МЫ С ДОЧКОЙ НЕ ДАВАЛИ ПОВОДА ДЛЯ ГРУСТИ: ШУТИЛИ С НИМ, РАССКАЗЫВАЛИ АНЕКДОТЫ, ПЕЛИ ПЕСНИ.

Два года назад в наш дом пришло горе. Муж полез в колодец, чтобы почистить его, и там с ним случился третий по счету ишемический инсульт. Вызвали МЧС, отвезли мужа в больницу. Дочь делала все возможное, чтобы спасти отца, покупала самые дорогие лекарства. Из реанимации беспомощного мужа перевели в палату. Но постепенно он стал восстанавливаться, появилась речь, смог сидеть с помощью подушек. Мы радовались каждому новому движению. Уже купили инвалидную коляску. Думали: ничего, что инвалид, лишь бы жил. Он изо всех сил боролся за жизнь. Больно было смотреть на него, но мы с дочкой не давали повода для грусти: шутили с ним, рассказывали анекдоты, пели песни.

И вот как-то утром увидела мужа совсем недвижимым, он не мог говорить, глаза стеклянные. Повторный инсульт, опять больница, реанимация. Я совсем выбилась из сил, ведь за семьдесят уже... Как-то пришла из больницы домой, легла на диван и сразу уснула. Вдруг слышу погребальный звон колоколов, который, как известно, предвещает потерю близкого человека. И тут раздался телефонный звонок: врач из больницы сообщил о смерти мужа. Похороны, поминки, молитвы...

Началась другая жизнь: надо было преодолеть трудности, не сломаться. По ночам начала писать стихи, посылала родственникам. Соседи начали называть меня писательницей. А еще меня спасли цветы, которые выращивала во дворе. Осенью и весной покупаю новинки, радуюсь каждому распустившемуся цветку. Ноги болят, а я все сажаю. Весь двор утопает в цветах. Вот так стихи, цветы и забота дочери, которая поддерживает меня в трудную минуту, помогают мне жить!

Л. С. Быкадорова, Волгоград

Сам себе доктор

■ **ПРИ БОЛЯХ В ЖИВОТЕ** ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ ВСКИПЯТИТЕ ЧАШКУ ВОДЫ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ СВЕЖЕГО НАТЕРТОГО ИМБИРЯ. ПРОЦЕДИТЕ, ЗАВАРИТЕ В ЭТОЙ ВОДЕ ПАКЕТИК ЧАЯ И ВЫПЕЙТЕ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ.

■ **ОБОЖГЛИСЬ?** НАМАЖЬТЕ МЕСТО ОЖОГА ГОРЧИЦЕЙ. ОСТАВЬТЕ ЕЕ НА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ — ЭТО УМЕНЬШИТ БОЛЬ И ПРЕДОТВРАТИТ ПОЯВЛЕНИЕ ВОЛДЫРЯ.

■ **ЕСЛИ ЗАНОЗА ПОПАЛА ПОД НОГОТЬ,** ПОДЕРЖИТЕ ПАЛЕЦ В СТАКАНЕ МОЛОКА С КУСКОМ ХЛЕБА — ЭТО ВЫТЯГИВАЕТ ЗАНОЗЫ.

Скорая помощь от природы — *Не упусти время*

Липа – душистый лекарь

ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ — ЭТО ПОТОГОННОЕ, ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ, ОТХАРКИВАЮЩЕЕ, МОЧЕГОННОЕ И БАКТЕРИЦИДНОЕ СРЕДСТВО.

*** При хроническом бронхите** 1 ст. ложку цветков липы заливают 1 стаканом кипятка, укутывают на час, процеживают и принимают по 1 стакану 2-3 раза в день.

*** При мастите** 4-5 ст. ложек цветков заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут и делают на грудь горячие компрессы.

*** При ангине, воспалении десен и стоматите** 3 ст. ложки сухих цветков липы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут, процеживают, охлаждают до комнатной температуры. Затем добавляют 1/2 чайн. ложки питьевой соды и используют для полоскания полости рта.

*** При гипертонии** пьют чай с цветками липы по 1/2-1 стакану 3 раза в день.

*** Для снятия спазмов кишечника, кишечной колики** принимают ванны с липовым цветом: 8-9 горстей липового цвета заваривают 1 л горячей воды, доводят до кипения, настаивают до остывания и выливают в горячую ванну. Продолжительность приема ванн не более 15 минут.

*** При мочекаменной болезни** 2 ст. ложки липового цвета заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10 минут. Принимают на ночь по 2 стакана отвара. Также полезно пропариться в бане с веником из липовых листьев. Помогает и такая процедура: 4 ст. ложки листьев липы обдают кипятком, заворачивают их в марлю и прикладывают компресс к спине — на область почек.

*** При ожирении** сухие цветки липы измельчают в кофемолке и принимают по 1 чайн. ложке порошка 3 раза в день.

*** При болях в суставах, подагре** листья липы обдают кипятком и в горячем виде накладывают на суставы. Сверху накрывают пергаментом или пленкой и укутывают чем-нибудь теплым. Компресс держат 1-2 часа.

*** При головной боли** ко лбу прикладывают свежие молодые листья липы.

*** При ожогах** 4 ст. ложки цветков липы заливают 0,5 л воды, кипятят на очень медленном огне 10 минут. Отваром смазывают пораженные участки.

*** При стрессе** смешивают по 1 ст. ложке липового цвета, мяты, пустырника и 2 ст. ложки зверобоя, заливают 1 л кипятка, настаивают 10 минут. Принимают в течение всего дня. При желании можно добавить мед.

Липовый чай дает дополнительную нагрузку на сердце, поэтому его не пьют как обычный чай, а принимают курсами, как любой другой травяной настой, а потом обязательно делают перерыв.

Н. С. Лапина, травница, Краснодар

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Первоцвет от многих бед

Примула по содержанию аскорбиновой кислоты — рекордсмен среди растений: в ее листьях витамина С содержится в несколько раз больше, чем в сельдерее, редисе и даже петрушке. Поэтому листочки первоцвета так ценны ранней весной, когда особенно остро ощущается дефицит витаминов.

Препараты примулы обладают противомикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, отхаркивающим, кровоочистительным, мочегонным и потогонным действием, а также улучшают функции надпочечников и выделение желудочного сока. Поэтому по весне при любой возможности не забывайте полакомиться первоцветом: в пищу годится вся надземная часть растения без всякой предварительной обработки — помыли и съели!

■ Беременным женщинам нельзя принимать внутрь препараты из примулы.
■ Порошок цветов примулы храните в хорошо закрытой посуде. Принимайте от весеннего авитаминоза по 1 чайн. ложке один раз в день.

*** При весеннем гиповитаминозе, анемии** съедайте по 1 ст. ложке свежих измельченных листьев примулы 1-2 раза в день перед едой. Или залейте 5 ст. ложек измельченных свежих листьев и 1 ст. ложку корней примулы 1 л кипятка, держите на слабом огне 5-6 минут, настаивайте час, процедите и отожмите. Добавьте в настой по 1/2 стакана меда и сока лимона. Принимайте по 1/5 стакана настоя 3-4 раза в день в перерывах между едой.

*** При ОРЗ с кашлем, бронхите, пневмонии, туберкулезе легких (как дополнительное средство лечения)** залейте 2 ст. ложки свежих корней примулы 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 3-5 минут, настаивайте под крышкой час, процедите и принимайте по 1/4 стакана горячего настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

*** При простуде, насморке, ларингите, фарингите, мигрени** залейте 2 ст. ложки смеси измельченных свежих цветков и листьев 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и принимайте по 1/5 стакана настоя 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

*** При неврозе, невралгии, головокружении** щепотку измельченных сухих листьев примулы залейте в заварочном чайнике как чай, настаивайте полчаса, процедите и пейте по 1/2 стакана настоя 2-3 раза в день между приемами пищи.

*** Для укрепления нервной системы** залейте 1 чайн. ложку зеленого чая и лист примулы 1 стаканом горячей кипяченой воды, настаивайте полчаса и пейте как чай в течение дня.

*** При авитаминозе и гиповитаминозе** 1 ст. ложку листьев примулы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите и принимайте по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

*** При бессоннице, нервной слабости, головных болях, анемии, ослаблении зрения, ухудшении памяти** 1 ст. ложку свежих цветов примулы залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте час, процедите и пейте небольшими глотками в течение дня.

*** При бронхитах, пневмонии, а также при артрите, ревматизме и других заболеваниях суставов** 2 ст. ложки измельченных свежих корней растения залейте 0,5 л кипятка, кипятите на слабом огне 5-7 минут, настаивайте час, процедите. Принимайте в теплом виде по 1/4 стакана настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Сок, содержащийся в листьях первоцвета, может вызывать аллергию, поэтому после работы с примулами нужно ополоснуть руки с мылом, или одеколоном, или в слегка подкисленной воде.

А. П. Зуйко, травница, Ростовская обл.

Полезно знать

*** При ишиасе** измельчите по 300 г цветков и листьев сирени, залейте 1 л растительного масла, настаивайте на солнце месяц. Готовое средство используйте для растираний.

*** При высокой температуре** 6 листиков сирени залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут и пейте по 1/2 стакана с медом или лимоном.

*** При сахарном диабете** 2 ст. ложки набухших почек сирени залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 7 часов и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

Этот рецепт хорошо помогает при хроническом бронхите

Смешайте по 1 ст. ложке листьев эвкалипта, травы багульника, аниса обыкновенного, цветков ромашки аптечной и корней солодки голой (летом можно добавить 3 ст. ложки мелиссы и 1/2 ст. ложки мяты перечной). 1 ст. ложку смеси в термосе залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 6 часов. Затем процедите и принимайте в теплом виде по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день после еды. Этот рецепт хорошо помогает даже при хроническом бронхите.

Михаил Ильич Уваров, Ижевск, Удмуртия

Аспириновый мёд от боли в коленях

После травм коленей, а также с возрастом в коленном суставе происходят изменения, которые вызывают боль при движении. Знаю хороший рецепт облегчения боли или избавления от нее. Разотрите в порошок 10 таблеток ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и тщательно смешайте с 200 г меда (желательно жидкого). Смесь на 10 дней поставьте в теплое место, периодически помешивая. Затем полученной мазью смажьте колени, сверху прикройте шерстяной тканью, полиэтиленом и закрепите компресс. Может появиться легкое покраснение и чувство жжения, но это со временем пройдет. Делать процедуры надо на ночь до тех пор, пока не почувствуете облегчение. Эта мазь не подходит людям, склонным к аллергии на продукты пчеловодства и на аспирин.

О. Н. Емельянова, Ростовская обл.

Листья берёзы спасли от натоптышей

Как-то на пятке появились натоптыши, даже ходить мешали. Мне дали рецепт, который помог избавиться от этой напасти. В таз насыпала листья березы, залила водой в пропорции 1:5, вскипятила и оставила запариваться. Когда отвар остыл до комнатной температуры, добавила соль (из расчета 1 ст. ложка на 1 л жидкости). Опустила обе ноги в отвар и держала 25 минут. После ванны ноги не вытирала, а немного ходила босиком. Делала процедуры до полного выздоровления.

И. В. Дементьева, Тула

Готовлю себе напиток, который лучше покупных энергетиков

Несколько лет назад я посадила во дворе хмель, чтобы украсил беседку. Но со временем он так разросся, что стал раздражать. Как ни укрощала его, как ни обрезала верхушки, а то и под самый корень, — он упрямо возрождался, как птица Феникс из сказки. Вот такая жизненная силища у растения! И вот однажды попалась мне на глаза статья о целебных свойствах хмеля и рецепты из него. Зря я его изводила! Оказывается, в нем есть дрожжевые грибки, которые в избытке вырабатывают витамины группы В, отвечающие за нормальный обмен веществ, укрепляющие нервную ткань и заряжающие организм энергией и бодростью. Именно это мне и нужно было! И я решила готовить себе напиток, который лучше покупных энергетиков. Первая задача — выделить дрожжи из шишек хмеля: 2 ст. ложки шишек хмеля залейте 1 стаканом теплой воды и настаивайте сутки. Затем добавьте по 1 ст. ложке муки и сахара и поставьте закисать в теплое место на 3 дня. Затем отфильтруйте и поставьте в холодильник. Для приготовления целебного напитка 1 ст. ложку концентрата размешайте в 1 стакане сладкой воды, настаивайте 3 часа и выпейте натощак. Принимайте, пока не закончится закваска. Через месяц курс повторите. Особенно хорошо пить напиток зимой, когда организм невольно впадает в спячку. Я так и поступаю, потому что для себя сделала вывод: не встречала проще и лучше средства для поддержания жизненных сил, чем мой «феникс»-хмель. Исчезло состояние разбитости по утрам, даже с охотой выполняю несложную зарядку, многое успеваю сделать за день. Честное слово, будто заново родилась! Этой закваской можно вылечить и ячмень: принимайте ее по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой, но не дольше недели. А если закваской смазывать раны, они заживут значительно быстрее. Сухими шишками хмеля я набиваю маленькие подушечки — для спокойного «душистого» сна. Настоем шишек ополаскиваю волосы, и они радуют меня здоровым видом. Так что всем, у кого растет на участке хмель, советую не бороться с ним, а использовать для здоровья, собирать и сушить зрелые шишки. А городские жители могут его приобрести в аптеке.

Ирина Валериановна Ермолаева, с. Шопино, Белгородская обл.

Цветы лечат

ФИКУС ПРИ БРОНХИТАХ И ТРАХЕИТАХ

Проварите 3-5 минут листья фикуса, чуть охладите и положите на спину и грудь. Сверху прикройте целлофаном и утеплите шерстяным платком. Держите такой компресс не менее 4 часов, можно поставить его и на ночь.

ЧАЙНАЯ РОЗА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Соедините горсть розовых лепестков (около 10 ст. ложек), 0,5 кг тертой тыквы, 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев подорожника, 2 ст. ложки меда, 1 л красного сухого вина. Доведите смесь до кипения, но не кипятите. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день в течение 3 дней, затем сделайте перерыв.

ИЗ ГЕРАНИ ЦЕЛЕБНОЕ МАСЛО

Это масло можно применять при артрите, ревматизме, экземе, дерматите. Чтобы быстро избавиться от головной боли, им можно смазывать виски. Масло хорошо снимает усталость ног, помогает при варикозном расширении вен, тромбофлебите. Положите 2 ст. ложки измельченных цветков и листьев герани в пол-литровую банку, залейте 1 стаканом рафинированного подсолнечного масла и поставьте в темное место на 5 дней. Затем переставьте банку на подоконник с солнечной стороны и настаивайте 1,5 месяца. Полученное масло процедите, перелейте в темную посуду, закройте крышкой и храните в холодильнике.

■ ИЗ ВСЕХ ИСКУССТВ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОКЛОННИКОВ У КУЛИНАРНОГО.

■ ЕСЛИ ВАС НАЗВАЛИ ОВОЩЕМ, НЕ СПЕШИТЕ ОБИЖАТЬСЯ. ВОЗМОЖНО, ЭТО НАМЕК, ЧТО ВЫ КРУТОЙ ПЕРЕЦ. ХОТЯ, ВОЗМОЖНО, ЧТО И ЛЫСЫЙ ХРЕН.

Ноги болят...

Одно время у меня сильно горели стопы. Помог мне такой рецепт. Я брала 2 ст. ложки семени льна (продается в аптеке), заливала 1 л горячей воды, кипятила 5 минут, настаивала 1 час. Отвар выливала в таз вместе с семенами, разбавляла холодной водой до комнатной температуры, опускала ноги и держала 15 минут. После процедуры стопы не вытирала, ждала, пока сами высохнут. Если есть возможность, процедуру лучше делать 2 раза в день — утром и вечером. Одним отваром можно пользоваться несколько раз. Горящие стопы можно натирать льняным маслом, также хорошо помогает. А вот держать стопы в холодной воде нельзя! Болезнь от этого развивается еще сильнее.

И. Н. Ковалевская, Омск

***

Как-то у меня сильно разболелся голеностопный сустав и вся ступня. Даже сразу с постели встать не могла. Чем только не лечилась! Некоторые рецепты приносили облегчение, но ненадолго — все начиналось снова. И тут вспомнила, как в деревне бабушка лечила суставы листьями хрена. Думаю: а дай-ка попробую, хуже уж точно не будет. Попросила мужа нарвать в огороде листья хрена. Стояла уже осень, они были полузасохшие и скрюченные, я опустила их в горячую воду, и они опять стали мягкими. Наложила на сустав, затем накрыла пленкой, забинтовала широкими полосками хлопчатобумажной ткани, надела толстые шерстяные носки и легла спать. Думала, что будет сильно жечь, но ощущалось лишь приятное тепло. Спала спокойно, а утром встала и сразу пошла. Случилось чудо! Никаких болей, и это только после одного компресса. Для закрепления результата я повторила процедуру еще 3 раза и забыла о тех страшных болях.

И. Е. Пермякова, Самарская обл.

Диатез не диатез, лишай не лишай

На летних каникулах мои близняшки были у бабушки, и оба приехали с какими-то чешуйками на волосистой части головы: диатез не диатез, лишай не лишай. Живем мы в поселке, своего дерматолога нет, а ехать куда-то не было времени. И вот что посоветовала няня из детского садика Ирина Васильевна: надо вымыть на кухне изнутри окна (не с мылом, а в нескольких водах). Затем закрыть форточку, а вечером, когда окно запотеет, с кухонной стороны собрать ватой влагу со стекла и ею натирать чешуйчатые места на голове. На четвертый день корки сошли на нет.

И. В. Астраханцева, Тюмень

От ожогов не останется рубцов

Свою 2-летнюю дочку я вылечила от ожога за 3 дня настоем зверобоя. Траву заваривала как слабый чай и поливала рану как можно чаще — примерно каждые полчаса в первый день, 4 раза во второй день и 2 раза в третий день. А еще через 3 дня мы пошли купаться на речку и отодрали корочку. Настой должен быть теплым, чтобы не вызвать неприятных ощущений. Им даже самые запущенные ожоги вылечиваются за считанные дни, и самое главное — не остается рубцов.

И. Н. Тарасова, Вологда

Листья георгина — отличное лекарство!

Для лечения ранок и ячменей использую листья обычного георгина. Мелкие ранки, воспаленные прыщики и порезы лечу даже детям, ведь листья этого цветка обладают вытягивающим и противовоспалительным свойством. Летом и осенью использую свежие листья, а зимой и весной — засушенные. Свежий лист ополаскиваю водой, прикладываю к воспаленному месту и забинтовываю или заклеиваю пластырем. А сухие листья размачиваю в теплой воде минут 10 и прикладываю к ранке. Если воспаление сильное, то лист меняю несколько раз.

Рецепт очень простой, а главное — никаких затрат. Себе я вылечила так и ячмень, и натертую до крови мозоль: в данном случае листья меняла каждые 1,5-2 часа.

А. С. Кривко, Самара

Молочные реки

* По своей питательности 1 л молока равен примерно 1 кг телятины, при этом молочный белок легко усваивается организмом.

* В отличие от коровьего буйволиное молоко не вызывает аллергии, потому что не содержит белок казеин.

* В оленьем молоке в 5 раз больше жира по сравнению с коровьим. По густоте оно напоминает сливки. Переваривать его может не каждый желудок, поэтому оленье молоко разбавляют теплой водой.

* Самое полезное — молоко ослицы. Древние римлянки считали его эликсиром молодости — им умывались по утрам и вечерам, а некоторые даже принимали в нем ванны.

Рецепты народной медицины

КОМПРЕСС ОТ КАШЛЯ

Чтобы быстро избавиться от сильного кашля у детей, налейте на сковороду 2-3 ст. ложки растительного масла, слегка прожарьте в нем нарезанный лук или 1-2 зубчика чеснока. Снимите с огня, немного остудите, чтобы не обжечь, пропитайте маслом хлопчатобумажную салфетку и оберните ею грудь, спину ребенка. Сверху накройте целлофаном, перевяжите полотенцем и уложите ребенка в постель. Утром кашель уменьшится, после 2-3 процедур совсем пройдет.

НАЧАЛСЯ МАСТИТ?

Смешайте в чашке мед с любой мукой. Подсыпайте ее столько, сколько может взять мед, чтобы тесто получилось тугим. Разомните его в лепешку и прикладывайте так, чтобы края лепешки выходили за границы уплотнения. Сверху укройте полиэтиленом и утеплите платком. Держите компресс всю ночь, уплотнение станет мягче. Делайте процедуры до полного выздоровления.

Прикинь на себя — *Уроки психологии*

Мировая мама!

МАТЕРИНСКАЯ РОЛЬ — ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ. ВОТ ТОЛЬКО ИГРАЕТ ЕЕ КАЖДАЯ ПО-РАЗНОМУ.

Мама-наседка. В доме всегда порядок и пахнет пирогами, ребенок — как с картинки: хорошенький. Вот только... ничего не умеет делать! Даже помыть ручки. А зачем? Мама сделает это за него. Много времени сверхопекающая мамочка посвящает развитию чада: танцы, английский, чтение умных книжек. Мама-наседка захватывает внутренний мир ребенка, не позволяя ему проявить свою индивидуальность, и в результате ребенок растет несамостоятельным и зависимым. Такие отношения вредны и для ребенка, которого оберегают от жизни в целом, и для мамы, добровольно отказавшейся от себя ради малыша. **Что делать?** Отпустить ребенка! Постепенно снимайте с себя ответственность за его личные дела, передавая полномочия на его жизнь ему самому. И начать этот процесс нужно с мелочей: пусть ребенок сам одевается, ест, застилает кроватку, складывает игрушки...

Деловая мама. Ребенок почти всегда с няней или бабушкой. А мама где? На работе: там она — важная персона, без которой никак! У женщины, загруженной работой, материнство не на первом месте. Конечно, подозревая, что малышу не хватает тепла и внимания, мама устраивает развлечения по выходным. В будущем ребенок, не исключено, будет уважать свою активную маму, а она поможет ему устроиться в жизни. Но... мама ведь нужна сегодня! **Что делать?** Именно в первые годы своей жизни малыш учится доверять миру. В идеале в этот период как никогда важно присутствие мамы рядом с ребенком. И если обстоятельства сложились так, что вам необходимо быть на работе, постарайтесь уделять крохе время каждый день хоть понемножку, не говоря уже о выходных и отпуске. Вникайте в проблемы ребенка, обнимайте, целуйте, не забывайте говорить, как сильно любите его.

При высокой температуре малыш хуже чувствует вкус еды. Это нормально, организм все силы бросает на борьбу с бактериями и вирусами. Не заставляйте ребенка есть.

Мама-подружка. Ребенку все завидуют — у него мировая мама! С ней так легко: никогда не ругает, все понимает, можно поговорить на любую тему. Взаимное доверие — это замечательно! Но... Вместо того чтобы помочь чаду в решении серьезной проблемы, мама-подружка весело отвечает: «Ты большой, поступай, как считаешь нужным». Но ребенок не в любой ситуации чувствует себя «большим», и ему зачастую ой как необходим рядом мудрый руководитель. **Что делать?** Повзрослеть самой и подкорректировать портрет «подружки»! А узнать, чего ребенку не хватает, нетрудно — ведь он не боится говорить вам правду.

Тревожная мама. Она во всем видит потенциальную опасность, к примеру: «Слезь с качелей — ты что, упасть хочешь?» Свою тревожность мама изливает на малыша, а это заразительно — он тоже становится пугливым и беспокойным. Психическое развитие малыша хромает: не получая необходимой ему положительной поддержки, он подсознательно убеждается — мир зол и опасен. Очередная депрессивная личность готова! **Что делать?** Проработайте свои страхи, поменьше волнуйтесь или хотя бы старайтесь не демонстрировать это малышу. Материнская тревога — нормальное явление, если она в меру.

Идеальная мама. А существует ли такая? Каковы ее отличительные черты? Психологи уверены: она спокойна, внимательна, доброжелательна, признает право на собственное мнение ребенка, принимая его таким, какой он есть. Считая воспитание малыша делом очень интересным и творческим, она одним своим присутствием создает для чада атмосферу радости и любви. В общем, есть к чему стремиться!

Н. В. Головко, психолог

Знаете ли вы, что...

Недостаток сна тормозит развитие ребенка. Даже потеря одного часа сна в неделю отражается на умственных способностях детей. Поэтому школьникам так важно придерживаться режима сна. Ученикам начальных классов требуется 10-11 часов сна в сутки, детям дошкольного возраста нужен 11-13-часовой сон. Это даст хороший отдых всему организму, а также подготовит его к учебному процессу.

Думай, думай — *Пригодится*

Как накормить капризулю

МАЛЫШ КАПРИЗНИЧАЕТ И НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ? НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ! МОЖЕТ, ВЫ ЧТО-ТО ДЕЛАЕТЕ НЕ ТАК?

* Хороший аппетит создают частые прогулки, подвижные игры, спокойный сон. Дети, которые мало гуляют и недосыпают, едят с меньшим аппетитом.

* Перекусив во время прогулки печеньем с соком, малыш вряд ли радостно сядет за стол есть суп. Перекусы сладким во время прогулок — самая распространенная ошибка взрослых!

* Возможно, малыша пугает большое количество пищи, которое вы старательно выкладываете ему на тарелочку. Попробуйте уменьшить порцию — это подбодрит малоежку.

* Постарайтесь не жалеть о еде, которую опять пришлось выбросить.

* Дети очень любят компанию. Если ваш ребенок капризничает и отказывается есть, пригласите кого-нибудь из его маленьких друзей с хорошим аппетитом и посадите их вместе за стол. Или позвольте ребенку сидеть за общим столом со всей семьей.

* Чтобы у малыша сохранялся аппетит, помните, что невозможно каждый день есть одно и то же. Если видите, что ребенок голоден, постарайтесь давать ему новую еду: в этот момент он будет к ней восприимчивее.

* Маленького ребенка, который сам еще не умеет пользоваться ложкой, надо кормить медленно, ждать, пока он прожует, проглотит пищу и, открыв рот, потянется к ложке.

* Если ребенок не хочет есть, лучше пропустить одно кормление, чем принуждать малыша к еде.

* Ваш малыш растет и развивается нормально, как и сверстники, съедая при этом ровно половину порции соседского ребенка? Не волнуйтесь и оставьте его в покое! У вашего малыша такой обмен веществ. Ему достаточно питательных веществ в том количестве пищи, которое поступает в желудок.

И. В. Сангина, педиатр, врач I категории

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ЧАСТО СОСУТ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ, КОТОРЫЙ ЗАМЕНЯЕТ ИМ МАТЕРИНСКУЮ ГРУДЬ. ПОЧЕМУ НЕ УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ИЛИ МИЗИНЕЦ — ПОКА ЗАГАДКА И В МАТЕРИНСКОЙ УТРОБЕ РЕБЕНОК ПРЕДПОЧИТАЕТ СОСАТЬ ИМЕННО БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Враг из песочницы

Наверное, самое спокойное место на земле — детская игровая площадка. Мамы с умилением наблюдают за своими чадами, копошащимися в песочнице... Одним словом, идиллия... А между тем здесь детишек подстерегает опасный враг — круглые черви токсокара.

— Заболевание это до сих пор недостаточно изучено, несмотря на то, что им часто заражаются, и не только дети в песочницах. Хозяин этого паразита — собака. Попав в организм человека, гельминт в дальнейшем не развивается, однако может нанести человеческому организму большой вред. Самка этого паразита очень плодовита: она способна за сутки отложить до двухсот тысяч яиц. Ребенок может заразиться токсокарозом, играя в песочнице, если в песке оказываются собачьи экскременты. Яйца могут быть и на шерсти собак и кошек, причем не только у бродячих, но и у домашних. Разносят паразитов и тараканы.

— Как ведет себя токсокара в человеческом организме?

— В тонком кишечнике их яйца становятся личинками, которые попадают в кровь. Из кровяного русла они мигрируют в печень, где часть личинок оседает, а другая часть по печеночным венам попадает в сердце и легкие. А уже из легких они рассеиваются по всему организму, по всем его органам и тканям, где и ведут свою дальнейшую «подрывную» деятельность.

— По каким симптомам можно заподозрить заражение токсокарозом?

— Поставить диагноз при токсокарозе очень сложно, потому что он проявляется по-разному. Обычно на протяжении нескольких недель держится высокая температура, но выше 38°С она, как правило, не поднимается. Могут увеличиваться лимфоузлы. У большинства зараженных людей увеличивается в размерах печень, появляются высыпания на коже, отек Квинке. Ребенка лечат от бронхита и пневмонии, а на самом деле он заражен токсокарой. Распространенный признак токсокароза — эозинофилы в крови, лейкоцитоз, повышение СОЭ. Иногда токсокароз сопровождается болями в животе, рвотой, диареей. Для детей свойственны слабость, возбудимость, расстройство сна.

— Как лечиться, если поставлен диагноз токсокароз?

— Избавиться от него гораздо легче, чем обнаружить. Личинки токсокара не выделяются с калом, поэтому единственный способ диагностики — это анализ крови на наличие специфических антител к токсокаре. Можно, правда, сделать биопсию тканей, но, так как личинки постоянно мигрируют, их трудно поймать. Успех лечения токсокароза, как и любого другого паразитарного заболевания, зависит от правильно подобранной медикаментозной терапии. При лечении этой болезни используют «Мебендазол» («Вермокс»), «Диэтилкарбамазин» (дитразина цитрат), «Немозол». О том, как их принимать и сколько времени, вам расскажет лечащий врач. Насколько эффективно лечение, покажет состояние организма, уменьшение количества эозинофилов и сравнение титров специфических антител. После курса лечения рекомендуется прием препаратов, восстанавливающих кишечную микрофлору, — «Линекса», «Бифидумбактерина», «Лактобактерина», «Бактисубтила», «Бификола» или «Лактофильтрума».

— Что важно знать родителям, чтобы ребенок не заразился токсокарозом?

— Категорически запрещайте ему играть с бродячими кошками и собаками. Если в доме есть животное, регулярно (раз в 3 месяца) для профилактики давайте ему ветеринарные препараты от глистов;

не используйте в пищу немытые продукты. Клубнику и зелень старательно промывайте под проточной водой, а остальные овощи и фрукты еще и обдавайте кипятком;

мясо птицы и свинину подвергайте тщательной термической обработке.

А. С. Виталев, инфекционист, врач I категории

Ещё та проблема

Пупочная грыжа у грудничков

Иногда родители путают ее с выпячиванием пупка у новорожденных.

Пупочная грыжа у детей месячного возраста прощупывается под кожей словно мягкий воздушный шарик, особенно во время плача, когда мышцы живота напрягаются. Как только ребенок успокаивается и перестает плакать, грыжа исчезает. Иногда родители путают грыжу с выпячиванием пупка у новорожденных. Часто она самостоятельно встает на место, ведь малыш постепенно растет и развивается, у него укрепляется мускулатура брюшного пресса. Обычно это происходит после 6 месяцев.

Чтобы не терять времени, воспользуйтесь специальным массажем, который полезен для профилактики грыжи:

* подушечку большого пальца приложите к пупку ребенка и осторожно выполняйте легкие вибрирующие движения из стороны в сторону;
* накройте ладонью область пупка и, слегка нажимая, поворачивайте ладонь по часовой стрелке;
* расположите ладони по обе стороны от пупка и сначала двигайте левую ладонь вниз, а правую вверх, затем смените направление движения рук;
* сложите пальцы в щепоть и слегка нажимайте ими на живот, двигаясь по кругу от пупочного кольца.

Народные методы лечения грыжи

* Положите на пупок марлю, смоченную соком кислой капусты, а сверху прикройте ломтиком сырого картофеля диаметром 2 см. Время процедуры — 40 минут-1 час. При регулярном лечении болезнь может пройти через месяц.
* Тщательно перемешайте 1 чайн. ложку семян крапивы с 1 ст. ложкой меда (убедитесь, что у ребенка нет аллергии на мед) и прикладывайте смесь на ночь на грыжу. Сверху прикройте полиэтиленовой пленкой и хлопковой или льняной тканью.

Пупочная грыжа — не заболевание, но и она может дать вполне серьезные осложнения, например, способна привести к омертвению тканей, кишечной непроходимости. Поэтому, если вы испробовали все домашние способы лечения, а грыжа не вправляется или внезапно увеличилась в размерах, стала плотной или очень болезненной, младенец беспокойный и постоянно кричит, надо срочно вызвать скорую помощь: малышу может потребоваться хирургическое вмешательство.

Н. П. Кондратьева, педиатр

Кормящим мамам

● Для прекращения лактации съедайте каждый день по хлебному мякишу, на который накапайте 1 каплю масла шалфея и 2 капли любого растительного масла.

● Приток грудного молока увеличивается от тепла и стимуляции. Для прекращения выработки молока вкладывайте в бюстгальтер холодные капустные листья, а во время приема душа обливайте грудь холодной водой.

● Для улучшения лактации в 1 стакане сметаны размешайте 1 чайн. ложку семян тмина, слегка размятых в ступке. Нагрейте смесь на водяной бане, постоянно помешивая, и оставьте на 5 минут. Затем разделите на 3-4 части и употребляйте в течение дня перед едой. Курс лечения — по мере прибавления грудного молока.

На приёме у педиатра

Спрашивали? Отвечаем

КАКИЕ ОТРУБИ ДАВАТЬ РЕБЁНКУ?

В продаже есть пшеничные, ржаные и рисовые отруби. Какие полезнее для 5-летнего ребенка?

И. Проскурякова, Самарская обл.

Отруби полезны как дополнительный источник витаминов группы В, которые благотворно влияют на нервную систему, аппетит и жизненный тонус. Пшеничные и ржаные отруби богаты нерастворимой клетчаткой и больше влияют на моторику кишечника. Овсяные и рисовые содержат растворимую клетчатку и помогают снизить холестерин. Детям чаще рекомендуют давать пшеничные отруби: в них больше растительной слизи, которая положительно влияет на пищеварительный тракт.

ОПАСНЫ ЛИ КОЛИКИ?

Насколько опасны младенческие колики? Могут ли они быть предвестниками каких-то серьезных заболеваний в будущем?

И. Новикова, Ростовская обл.

Прежде всего нужно выяснить причину этих колик. Что это — порок развития, неврология или инфекционное заболевание? Для этого, помимо осмотра врача и сдачи анализов на дисбактериоз, посева молока мамы, могут быть проведены и дополнительные исследования. В зависимости от результатов будет назначено лечение: при инфекционном заболевании лечение будет одно, при пороках развития — другое. Последствия в разных случаях могут быть разными. К полугоду колики проходят самостоятельно без каких-либо последствий.

Чтобы избавиться от трещин на сосках, к больному месту надо приложить кашицу из свежих натертых яблок и закрепить пластырем.

НЕ ОПАСНЫ ЛИ ИСКУССТВЕННЫЕ ДОБАВКИ?

Можно ли детям после 3 лет давать жареные блюда и продукты с искусственными добавками (ароматизаторами, красителями)? Не повлияет ли это на здоровье ребенка?

О. Н. Громова, Липецк

Детям нужна только натуральная пища! Можно слегка обжаривать бефстроганов, голубцы, фаршированные овощи. В йогурты и другие кисломолочные напитки можно добавить изюм, курму и финики. Детям старше 3 лет в творожные блюда добавляют немного сахара или домашнего варенья. Искусственные добавки раздражают нежную детскую слизистую оболочку желудка и кишечника, отрицательно влияют на печень, поджелудочную железу, гормональную и нервную системы.

У МАЛЫША ТЕМНЕЮТ ЗУБКИ...

У годовалого ребенка зубы начали темнеть. Почему? Ведь он такой маленький.

Виктория, Самара

Во-первых, у малыша может быть так называемый бутылочный кариес. У детей зубы некрепкие, а эмаль и дентин формируются в течение нескольких лет. Не кормите свое чадо сладкими смесями и соками по вечерам, а также в течение ночи и не поите водой, подслащенной сахаром. Сахар лучше заменить фруктозой. Во-вторых, это отсутствие жевательной нагрузки. Детям нужно давать мелко нарезанные сырые овощи и фрукты, они помогают очистить зубы от остатков пищи и уменьшают образование налета. В-третьих, это может быть стафилококк. Следите, чтобы ребенок не тащил в рот грязные предметы, игрушки, мойте их тщательно.

КАК ДАВАТЬ ТАБЛЕТКИ?

Малышу таблетку не дашь, он ее не проглотит. Можно ли разводить лекарство для маленьких детей в соке?

Ольга Н., Томская обл.

Почти все твердые лекарства, в том числе и антибиотики, можно разводить в чае, соке, супе. Малыш получит лекарство с напитком и даже не заметит этого. Но внимательно читайте инструкцию: когда надо давать препарат — до еды, во время или после. Если во время еды, постарайтесь, чтобы ребенок прежде съел хотя бы половину блюда. В инструкции к любому препарату всегда указаны детские дозы.

КАК КУПАТЬ РЕБЁНКА, ЕСЛИ ОН СПИТ?

Моему сыну 4 месяца, и он начал просыпать время вечернего купания. Если не будить, то просыпается около полуночи. Как лучше поступить — купать его так поздно или будить в 21.00?

Ирина Носова, Астраханская обл.

Режим ребенка в первый год жизни меняется несколько раз. Поэтому очень трудно бывает сохранить режим дня. Очень часто малыш, который какое-то время жил по графику, вдруг начинает менять устоявшееся расписание. Но ведь это так естественно — малыш растет! Кроме того, на детей сильно влияют изменения погоды, свежие впечатления, новые освоенные навыки. Ничего страшного не произойдет, если пару раз малыш пропустит купание, поэтому не надо будить малыша, чтобы устроить ему водные процедуры. Но если ситуация повторяется, значит, надо корректировать режим. А что будет, если купать малыша поздно ночью? Да, в общем-то, ничего страшного, если после ванны ребенок спокойно ест и засыпает. Но надо помнить, что на некоторых малышей водные процедуры действуют возбуждающе. И если ваш малыш относится к таким деткам, то перенесите купание на более раннее время.

О. В. Белова, педиатр, врач высшей категории

Авторитеты дают советы

■ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПРОСИТ СДЕЛАТЬ ЕМУ ПОДАРОК НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ДЕНЬГАМИ, ЗНАЧИТ, ОН УЖЕ ВЫРОС.

■ ЕСЛИ В ДОМЕ НЕТ ЕДЫ И БЕГАЮТ ГРЯЗНЫЕ ДЕТИ, ЗНАЧИТ, МАМА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ПРОСИДЕЛА В ИНТЕРНЕТЕ.

Ночное освещение не слишком полезно для детей

Многие мамочки оставляют в детской на всю ночь гореть ночник или специальную синюю лампочку, ввинченную в люстру. Считается, что она успокаивает малыша и мягче действует на глазки. Однако это не так. Ночное освещение не слишком полезно для детей, особенно самых маленьких. Постоянный искусственный свет снижает уровень гормона мелатонина, который регулирует биоритмы сна и бодрствования организма младенца. В результате ход биологических часов нарушается, малыш начинает хуже себя чувствовать, капризничает днем, плохо засыпает вечером и часто просыпается ночью. Из-за этого ребенок может пропустить ночное кормление и в дальнейшем выйти из привычного для него графика. Чтобы добиться крепкого сна, выключайте в детской ночник.

Н. С. Иванова, Москва

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

СЫН БОИТСЯ ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ, В ЕГО КОМНАТЕ ПОСТОЯННО ТЕМНО

С моим сыном случилась беда — его избили в подъезде. Теперь мучают головные боли, ноги болят и отекают, а самое главное — его одолевает страх. Вот уже 2 года он боится выходить на улицу, боится света, в его комнате постоянно темно. Спит на стуле или всю ночь стоит, сжав кулаки. Доходит до входной двери, постоит и идет назад. Не знаю, как помочь сыну. Хожу в церковь, читаю молитву, но увы. Сын не пил, не курил, матом не ругался, всегда радовался жизни, работал художником — его картины на выставках радовали глаз. Сейчас передо мной совсем другой человек: худой, обросший, злой и безрадостный. Как помочь моему сыночку?

Л. Ромашкина, Степногорск, Акмолинская обл., Казахстан

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ ДОЧКУ РВЕТ

Дочке 1,5 года. Иногда во время еды ее рвет. Первый раз это случилось, когда вместо молочной смеси ей дали протертый творожок. После этого ребенок начал рвать от измельченной негустой пищи, потом только от густой перетертой пищи, поэтому приходится еду разбавлять водой. Если дать дочке что-нибудь погрызть после еды, весь обед оказывается на полу. Через 2 часа после еды она может съесть кусочек сыра, печенье — не давится. Дочка плохо набирает вес. А недавно появился неприятный запах изо рта. Подскажите, пожалуйста, что с нашей девочкой? Мы в отчаянии!

М. Ахмедова, Ингушетия

ОТКУДА ПОЯВЛЯЮТСЯ ШИШКИ?

Внучке 3 года. Недавно у нее на голове появилась красная шишка, на следующий день прошла, но рядом появилось красное пятно, которое потом превратилось в плотное образование наподобие шишки диаметром примерно 2 см. Вскоре и оно исчезло, но через некоторое время появились красные пятна на висках. В этот же день у малышки отекла левая ручка, подумали, что укусила кошка, даже сделали прививку от бешенства. Были у дерматолога, он сказал, что это краливница, и назначил лечение, но оно не помогло. Что это может быть? Откуда появляются шишки?

И. В. Новикова, Оренбург

ЖИРОВИКОВ СТАЛО БОЛЬШЕ...

У меня на лице появились жировики — белые шарики размером 0,5 мм. Косметолог распарила лицо и с помощью иглы стала выковыривать. Было очень больно, но я терпела. А через некоторое время жировиков стало в несколько раз больше. Они появились на лбу, переносице, щеках. К косметологу больше не обращалась. Так и живу с жировиками. Милые женщины! Посоветуйте, как избавиться от этих белых точек на лице? Так хочется быть привлекательной, ведь я еще не старушка.

Татьяна, Междуреченск, Кемеровская обл.

ВОЗМОЖЕН ЛИ ПСОРИАЗ У ДЕТЕЙ?

Сыну 8 лет. У него несколько месяцев назад появились высыпания на туловище и голове. Сейчас их немного: четыре пятнышка на туловище и три — на голове под волосами. Они розоватого цвета, как бы шелушатся, но не чешутся и не болят. Дерматолог сказал, что это псориаз, выписал кучу разных гормональных препаратов. Но возможен ли псориаз у детей? Если да, то от кого он мог заразиться? В нашей семье никто псориазом не болеет. Могут ли эти высыпания пройти самостоятельно? Помогите советами, очень вас прошу!

И. Н. Епишева, Ростовская обл.

ДАВНО МУЧАЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Терапевт выписывал разные таблетки, но они не помогали. Постоянно пью «Афобазол». В «Айболите» №1 за 2013 год на стр. 13 прочитала рецепт коктейля против мигрени. Хочу уточнить: какие симптомы головной боли можно лечить при помощи этого рецепта? Когда у меня болит голова, такое чувство, что я угорела. А в последнее время к вечеру стало подниматься давление, голова становится горячей. Ложусь на кровать, кладу на лоб холодное полотенце и держу, пока голова не остынет и давление не придет в норму. Это начинается около 19 часов и длится 1,5-2 часа. Затем голова перестает болеть, и я засыпаю. Днем еще терпимо, а к вечеру опять начинаю лечиться. Прошу откликнуться Г. Р. Зиновьеву из Республики Адыгея, пусть она даст уточнения по рецепту. Может, кто-то знает другой рецепт, который мне поможет?

Клавдия Маркеловна Блохина, ст. Варениковская, Краснодарский край

ЕСЛИ ВТЯНУТЬ ЖИВОТ, СЛЕВА ВИДНА ОТЁЧНОСТЬ И ПРИПУХЛОСТЬ

Восемь месяцев назад, возвращаясь из командировки, в дороге простыла. Через несколько дней начала болеть грудная клетка и ребра со стороны спины. Я подумала, что воспаление легких, сделала рентген, но он ничего не показал. Еще через неделю ночью резко поднялась температура до 38,5°С и появилась резкая боль в солнечном сплетении. Меня дважды вырвало. А утром болела вся грудная клетка: и впереди, и сзади. Пошла к врачу, сдала все анализы — никаких отклонений. Рентген показал, что есть мелкие признаки начинающегося гастрита. Но у меня каждый месяц поднимается температура и держится неделю. Болят ребра, особенно с левой стороны со спины, и боль отдает в лопатку. Если втянуть живот, слева видна отечность, припухлость. Что это может быть? Может, нужно проверить сердце?

Алина, Кемеровская обл.

ОЧЕНЬ НУЖЕН МАРАЛИЙ КОРЕНЬ!

Живу с сыном. Он из-за пьянки потерял семью. А теперь и мне жизни нет, пьет каждый день. Он алкоголик со стажем, много раз кодировался, но все бесполезно. Нигде не работает, а если устроится, то только до первой получки, а потом забывает про работу. Соседка рассказала, что сына можно вылечить настойкой левзеи сафлоровидной (маралий корень). Для приготовления лекарства нужно корневище с корнями. У нас в аптеках его нет. Может, кто-то сможет выслать? Буду благодарна. Расходы оплачу. Я так устала! Мне уже 85 лет, а от сына-пьяницы нет покоя.

Лидия Васильевна Осыченко, ул. Пушкина, 142, кв. 7, Камышин, Волгоградская обл., 403895

ЗУД БЕСПОКОИТ, КОГДА Я СИЖУ

Мне 28 лет. Два месяца назад появился зуд на внутренней стороне бедер. Особенно он беспокоит, когда я сижу. Иногда могут чесаться руки под локтями, веки и уши. После приема пищи появляется отрыжка, изжога, тошнота, постоянное вздутие живота, запоры. Была у двух гастроэнтерологов, аллерголога. Поставили диагноз аскаридоз. Лечилась «Пирантелом». Через неделю зуд вернулся, стало еще хуже, чем было до лечения. Уже месяц пью по назначению врача «Бифидум» и «Бифиформ». Врач говорит, что надо придерживаться диеты, но это не помогает. Что со мной? Я уже устала принимать лекарства!

А. Н. Костомарова, Воронежская обл.

ПЕРЕНЁС ИНФАРКТ МИОКАРДА

При выписке из больницы назначили много лекарств, которые я принимал, при этом ежедневно контролировал пульс. Частота сердечных сокращений была 60 ударов в минуту. Через 5 недель она снизилась до 30 ударов в минуту, т. е. каждый второй удар отсутствовал. После отмены или снижения дозировки некоторых лекарств (по совету врача) пропуски ударов наблюдаются реже (через 3-5 ударов). Также налицо неритмичность пульса и изменение его частоты от 50 до 80 ударов в минуту. Если кому-нибудь известны способы преодоления такого недуга, напишите!

И. П. Сидоров, Саратов

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ АСБЕСТОЗ

Он бывает в легких, а у меня на указательном пальце правой руки. За 2,5 года его резали три раза, последний раз — после новогодних праздников. Но как только сняли швы, эта зараза опять начала расти. Сначала под кожей появляются пятнышки размером с пшенное зернышко, а потом они начинают разрастаться. Палец становится жестким, болит. Хирург разрежет, вычистит, зашьет и все... А как лечить болячку, не говорит. Только сказал, что это коварная вещь. Если кто-то знает об этой болезни, помогите мне! Сказали, что надо «заваривать» палец в кипятке и держать в перекиси водорода. Все это делала, но толку нет. Боюсь, что палец отрежут. Впереди лето, огород, а у меня такая проблема.

Валентина Ибрева, пос. Комсомольский, Мордовия

***

Моему внуку Захарке 3,5 года. Он начал заикаться. Неоднократно повторяет первую букву слова, особенно, когда волнуется и спешит ответить или сказать что-то. Невролог поставил диагноз логоневроз. Прошли курс медикаментозного лечения, но изменений нет. Логопед рекомендует подождать до 5 лет, но мы боимся запустить болезнь. Буду благодарна за любые советы.

Ирина Васильевна Нарышкина, Ставрополь

***

У меня варикозное расширение вен. Три раза ездила к сосудистому хирургу в Ставрополь. Мне советуют делать операцию на правой ноге, которая не беспокоит. Болит левая, я ее бинтом затягиваю, но шишки все равно выступают и болят. Очень тяжело переношу поездки — по 10 часов на ногах. Может, кто-нибудь поможет советом?

Татьяна Емцова, Зеленокумск, Ставропольский край

***

Мне 25 лет. Последние 2 года через 2 часа после приема пищи при глубоком вдохе-выдохе или наклоне влево начинает урчать живот. За 2 года похудела на 7 кг! Стул нестабильный. Сдала анализы на дисбактериоз — все в норме. Делала УЗИ поджелудочной, печени, желчного — все в норме, без изменений. Прошла курс лечения от дисбактериоза, прокололи антибиотик — ничего не помогает. Я в отчаянии! Пожалуйста, помогите советом!

Джамиля, Казахстан

***

Старшему сыну 8 лет. В холодное время года у него трескаются губы до крови. Постоянно мажем гигиенической помадой. А недавно и у 2-летней дочки началось то же самое. Все губы как будто в гнойниках и трескаются. На десне, где скоро должен вылезти зуб, тоже белый налет. Педиатр говорит, что на стоматит не похоже, может быть или молочница, или герпес. Мажу гнойники вазелиновым маслом, но лучше не становится. Может, какие-нибудь травы помогут моим детям?

Анжела, Орловская обл.

***

Мне 21 год, а память как у 70-летнего старика. Могу быстро забыть то, о чем помнил минуты две назад. Возникли проблемы на работе — кому нужен забывчивый работник! У кого было такое?

Андрей, Ставропольский край

***

Иногда появляется невыносимый зуд глубоко в ушах. Уши никогда особо не беспокоили. Что может быть причиной и как бороться с этим?

А. Страшко, Ставропольский край

***

У меня в желудке постоянные ноющие боли по утрам, хотя ни гастрита, ни язвы нет. Иногда боли сопровождаются рвотой. Но я не просыпаюсь от боли, а она появляется уже после пробуждения. Где-то к обеду боль утихает и к вечеру почти проходит. Так повторяется каждое утро. Может, у кого было подобное?

Анна Н., Хабаровский край

***

Маме 75 лет. По ночам она просыпается от сладкого привкуса во рту, хотя сладостей на ночь не ест и зубы перед сном чистит регулярно. С чем может быть связано?

Екатерина, Липецкая обл.

***

Мне 53 года. На ногах самопроизвольно появляются синяки и болят. Я не полная, регулярно занимаюсь спортом, высокие каблуки не ношу. Может быть, это связано с сидячей работой? Подскажите, пожалуйста, что мне делать?

И. Н. Епифанцева, Астраханская обл.

***

В августе прошлого года при обследовании выявили почечную недостаточность с высокими значениями мочевины и креатинина. До того времени ничего не беспокоило. УЗИ показало, что почки немного уменьшены в размерах. Назначили гемодиализ. Есть ли еще варианты лечения, восстановления почек (традиционные или нетрадиционные)? Жду советов от читателей!

О. Серова, Волгоград

***

Моей дочке 7 месяцев. С рождения у нее на ладошке, под мышкой и на плече пятна синего цвета, очень похожие на синяки. При этом они ей не доставляют никаких неудобств. Но это не родимые пятна. Врачи разводят руками, ставят диагноз гематома. Может, кто-то сталкивался с этим и знает, как лечить?

Ирина Н., Пермский край

***

Папе 75 лет. Правая нога у него не сгибается в коленном суставе. Врач поставил диагноз остеохондроз позвоночника. Папа прошел лечение, но облегчения нет. Сейчас папа почти не ходит. Помогите, пожалуйста, советом! Как помочь близкому человеку?

Надежда, Ростовская обл.

Голова не болит, давление в норме, а вот с пульсом разобраться не могу

В «Айболите» №3 за 2013 г. прочитала статью «О чем расскажет пульс». В ней сказано, что, если пульс 81-100 ударов в минуту, это может свидетельствовать о гипертонической болезни. Нужно измерить давление. Я постоянно его измеряю, думаю, что оно у меня в норме. Вот и сегодня — только проснулась, измерила давление: 122-76-82 мм рт. ст., и днем мерила несколько раз: 135-82-92, 132-78-92, 127-79-89. Пульс бывает 94 удара в минуту. О чем это говорит, не знаю, но только не о гипертонии. У мужа гипертония, так у него давление 170/180 мм рт. ст., бывает 190, а пульс 56-59. Постоянно болит голова. Муж пьет «Кардиаст», «Кардиомагнил», «Амприан», таблетки помогают на время, потом опять начинается головная боль. А у меня голова не болит и гипертонии нет. А что делать, чтобы пульс был в норме, не знаю. Может, кто из читателей подскажет, как быть?

Н. Р. Стребкова, Тамбовская обл.

Было ощущение, что вот-вот выпрыгнет сердце и я умру!

Мне 32 года. В 30 лет после перенесенного сильного стресса (развод с супругой) испытал первую паническую атаку. Не спал двое суток, сидел за компьютером, и вдруг меня резко затрясло. Было ощущение, что вот-вот выпрыгнет сердце и я умру! Сестра вызвала скорую, давление было 190/100, дали «Анаприлин» под язык, сделали укол магнезии, и через 10 минут мне стало легче. С того дня и до сих пор периодически случаются такие приступы, особенно в моменты одиночества, когда помощи ждать неоткуда. Если понервничаю, давление поднимается до 160, пульс становится 120 ударов. Постоянно вожу с собой тонометр и «Коринфар». Проходил ЭКГ, ЭХО — никаких отклонений нет. Терапевт прописал «Энап», «Атенолол». Принимал препараты два года, но нет улучшений. Решил отказаться от всех таблеток, занялся спортом (бег, велотренажер), сел на диету, похудел на 18 кг. Общее состояние улучшилось, приступы паники стали реже, а постоянный страх за здоровье не проходит. Жду советов от читателей, которым пришлось пройти через этот ад.

Петр Н., Омская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

КАК УСМИРИТЬ ИЗЖОГУ

Для Марии Игнатьевны Гриневой из Оренбурга, автора письма «Изжога от любой пищи...» («Айболит» №25 за 2012 г.).

Об этой проблеме знаю не понаслышке, поэтому очень хочу вам помочь, основываясь на собственном опыте.

* Самым главным средством от мучительной изжоги являются кисломолочные продукты, поэтому старайтесь включать в свое меню биойогурты, ряженку, кефир. Ведь известно, что они нормализуют моторику кишечника, а это самое главное для борьбы с выбросами кислоты в пищевод.

* Эффективно избавляет от изжоги сок сырого картофеля. Пейте его 3-4 раза в день по 1/4 стакана за 15 минут до еды в течение 2 недель.

* Замечательное средство — настой шиповника. Приготовить его очень просто: 2 ст. ложки сухих ягод шиповника залейте на ночь в термосе 1 л кипятка. Утром процедите и принимайте несколько раз в день — это самое лучшее лекарство от изжоги.

* Бананы также отлично помогают усмирить изжогу. Так что если вас мучит изжога, ешьте регулярно бананы. Утром после завтрака съедайте целый банан или половину. Бананы можно заменить сухофруктами, только чтобы в них не было яблок.

* Концентрацию кислоты в желудке и пищеводе можно снизить, приняв перед едой стакан пресной воды. Того же эффекта можно добиться, если выпить перед сном стакан настоя ромашки. Готовьте его так: 1 ст. ложку цветков залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20-30 минут, затем выпейте настой и ложитесь спать, причем на левый бок.

И. Н. Новиков, Архангельск

Я ВЫТЕРПЕЛА БОЛЬ, И СЕЙЧАС Я ГЕРОЙ!

Для Бориса П. из Волгограда, автора письма «Как избавиться от камней без операции?» («Айболит» №4 за 2013 г.).

Я тоже страдаю от этой проблемы. Был уратный камень размером 11 мм, пришлось его дробить. Через некоторое время он появился снова. Выпила 3 упаковки «Блемарена», но безрезультатно. Врач посоветовал опять дробить, сказал, что камень стал рыхлым. Но я решила попробовать полечиться травами. Купила целый пакет трав: ромашку, календулу, лист брусники, зверобой, кукурузные рыльца, лист крапивы, мяту перечную, хвощ полевой, спорыш, аир и стала регулярно принимать отвары. Через некоторое время почувствовала резкую боль в мочевом пузыре. Думала, цистит. Прошла УЗИ, камня не оказалось, остался один песок. Стала пить больше жидкости, чтобы вымыть его. Сейчас опять та же проблема — камень размером 15 мм. Мне посоветовали купить препарат «Доломит». И что вы думаете? За две недели избавилась от камня. Но приготовьтесь: будут сильные и частые колики. Я вытерпела, колола обезболивающие. Сейчас я герой!

И. Н. Ледовская, Петровский р-н, Ставропольский край

КУПИТЕ МЕДНЫЙ КУПОРОС

Для читательницы, приславшей письмо на сайт «Айболита», которая спрашивает, как вылечить грибок стопы и кровоточащие трещины («Айболит» №4 за 2013 г.).

* Чтобы избавиться от трещин на ступнях, горсть хорошо измельченной чистой кожуры картофеля и столько же льняного семени залейте 0,5 л воды и варите до получения густой кашицы. Когда смесь остынет, опустите туда ноги на 15-20 минут. Затем ополосните их теплой водой и осторожно срежьте огрубевшую кожу по краям трещин. Затем смажьте трещины 2%-ной настойкой йода, а в ступни вотрите звероБойное масло.

* Еще один рецепт. Натрите на терке две средние картошки. Полученную кашицу намажьте на салфетку и на 3 часа приложите к больным местам. Можно компресс оставить на ночь. Затем снимите салфетку, соскоблите кожу, сделайте массаж ступней, смажьте их звероБойным маслом.

* При глубоких трещинах на стопах (особенно на пятках) помогают ванночки из картофельного крахмала: в 1 л воды размешайте 1 ст. ложку крахмала. Ванночки делайте ежедневно в течение 30 минут до полного заживления трещин. После процедуры смажьте трещины глицерином.

* Чтобы избавиться от грибка, купите медный купорос (в магазине для садоводов). Растворите его в воде, чтобы она стала бледно-голубой, и делайте ванночки для ног. Можно в этом растворе смочить ватку, приложить ее к больным местам, прикрепить лейкопластырем. В этом растворе надо смочить ватный диск и продезинфицировать всю обувь, затем сложить ее в полиэтиленовый пакет на сутки, после чего хорошо просушить на солнце. Также в растворе медного купороса надо прополоскать носки и колготки после стирки.

В. Г. Кучина, Барнаул, Алтайский край

Если сильно першит в горле, дольку свежего имбиря положите в рот и рассасывайте. А когда он перестанет пощипывать, раскусите его и прожуйте.

МОЯ ДОЧЬ СХОДИЛА К ПОДРУГЕ И ВЕРНУЛАСЬ БОЛЬНОЙ

Для Оксаны А. из Армавира, Краснодарского края, автора письма «У меня беда! Я в тупике!» («Айболит» №1 за 2013 г.).

Как-то моя дочь сходила к подруге, а через некоторое время стала жаловаться на головную боль. Потом поднялась температура, начался понос, ее то знобило, то бросало в жар. Это продолжалось минут 20, пока я не догадалась умыть ее от сглаза святой водой. Дочь проспала 3 часа и проснулась здоровой. А что могли сделать врачи? Какой диагноз они ей поставили бы? Вполне возможно, что у вас сглаз или порча. Как говорят, утопающий хватается за соломинку. Предлагаю вам попробовать старинный рецепт избавления от сглаза и порчи.

В 12 часов ночи нужно сесть в ночной рубашке, босой, с распущенными волосами между двух зеркал. Одно поставить перед собой, рядом с ним зажечь свечку и поставить баночку со святой водой. А второе зеркало лицевой стороной надо поставить за спиной. Зажечь свечу, выключить свет, в комнате должна быть тишина. Остальные могут тихо посидеть недалеко. Глядя в зеркало, надо сказать: «Ночка черная, зеркало темное, отрази от меня (имя) слово злое, проклятье людское, знак адовый. Прошу по первому разу (перекреститься и поклониться). Прошу по второму разу (перекреститься и поклониться). Прошу по третьему разу (перекреститься и поклониться)». Потом умыться святой водой и вытереться подолом рубашки. Свеча пусть догорит, а вы встаньте. В ближайшее воскресенье сходите в церковь и поставьте 3 свечи у иконы Иисуса Христа, 3 свечи у иконы Божией Матери, 3 свечи у иконы святой Троицы, 3 свечи у иконы Пантелеимона Целителя. Без этого пользы от лечения не будет. Лечиться лучше в женский день (среда, пятница, суббота) и на убывающую луну.

Т. Ликаровская, с. Остяцк, Новосибирская обл.

Прочитала в «Айболите», что листья айвы помогают при астме. Боже мой, как я обрадовалась!

Для В. П. Шуйской из Сысерти. Свердловской обл., автора письма «Сил уже нет: одышка и кашель», у которой астма («Айболит» №24 за 2012 г.).

Хочу поделиться своим многолетним опытом. Мне 55 лет, из которых 25 лет болею астмой. Но живу и хозяйство держу — в деревне без него нельзя. Я долго мучилась, пока не научилась сама себе делать уколы — давление снимаю, когда припечет. А «Теофедрин», «Эуфиллин» и преднизолон пью по 2 таблетки в день в течение 25 лет. Два года назад было совсем плохо, «Теофедрина» в аптеках не было. Прочитала в «Айболите» о том, что листья айвы помогают при астме. Боже мой, как я обрадовалась! С тех пор завариваю их: 3-4 сухих листочка на стакан кипятка на ночь. Часа в 3-4 ночи, когда становится трудно дышать, встаю, грею в микроволновке 1/4 стакана настоя и выпиваю маленькими глотками. Через 5-10 минут одышка проходит. И самое главное, купите ингалятор небулайзер (у меня он стоит на тумбочке возле кровати). Конечно, стоит он недешево — 3000 рублей, но это ваше спасение. Я была у хорошего пульмонолога. Пишу дословно его рекомендации.

* Всегда под рукой должны быть лекарства: «Беродуал» (в пузырьке для ингаляций), «Лазолван» (для ингаляций), «Пульмикорт». Когда самый тяжелый приступ не снимается другими препаратами, возьмите 10 капель «Беродуала», 1 капсулу «Пульмикорта», 2 мл натрия хлорида, сделайте ингаляцию, и самый тяжелый приступ сразу пройдет. Если ингалятор «Сальбутамол» (я его ношу в кармане) не помогает, дышу смесью натрия хлорида (3 мл) и «Беродуала» (10 капель). Кстати, у меня этот ингалятор московского производства (алтайский — ужасный: вздохнешь — как будто кляп проглотишь).

И еще хочу рассказать об одном хорошем препарате. У меня появилась аллергия на холод: как только выйду на улицу, сразу начинается спазм. Но я приловчилась: перед выходом на улицу пропускаю через небулайзер 1 капсулу «Кромогексала», и спазма не бывает. Другое прекрасное лекарство — «Форадил». Если бы все эти препараты были в аптеках, когда я только заболела! А в те годы только «Эуфиллин» и «Теофедрин» продавались.

* Если мучает давление, по совету своего врача принимаю «Верошпирон» (1 таблетку утром), «Аккупро» (1 таблетка 5 мг в обед), а когда давление стабилизируется, принимаю по 1/2 таблетки «Аккупро».

И еще несколько советов из личного опыта. Не ждите, когда начнется приступ, учитесь помогать себе сами. Не ждите, пока приедет врач, чтобы сделать укол. Когда мне становилось плохо, сама делала уколы «Платифиллина». А как только купила небулайзер, так они стали не нужны. Если иду куда-нибудь, у меня всегда с собой таблетки «Пектусина» (они дешево стоят) — при легких одышке и кашле положу под язык и рассасываю. От одышки по рецепту из «Айболита» варю луковое варенье — оно мне очень помогает. Думаю, вам еще надо проверить сердце: кашель и одышка могут быть от того, что оно нездорово. Так что не отчаивайтесь. Вы в 55 лет заболели, а я — в 30. Однако вырастила и выучила троих детей, вынянчила 6 внуков.

Если вам что-то непонятно, звоните мне!

Л. Д. Силько, ул. Садовая, 44/2, пос. Средний, Александровский р-н, Ставропольский край, 356320, тел. 8-928-356-36-81

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Скажите холестерину «Нет»! Принимайте Атероклефит Био

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, превращая их в подобие ржавых водопроводных труб. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться настоящей сосудистой катастрофой.

Принимайте Атероклефит Био — комплексный препарат на основе красного клевера, усиленного экстрактом боярышника и витаминами для сердца. Благодаря такому составу Атероклефит Био очищает сосуды от лишнего холестерина, поддерживая его уровень в границах нормы, укрепляет стенки сосудов и снижает вязкость крови.

Что даст первый курс Атероклефита Био? Кровь к мозгу и сердцу будет поступать по чистым сосудам. Регулярное очищение сосудов Атероклефитом Био поддержит здоровье Вашей сердечно-сосудистой системы.

Атероклефит Био — генеральная чистка сосудов от холестерина!

Для справки

Эпидемия сердечно-сосудистых заболеваний в России

Ежегодно в России от инфарктов и инсультов умирает около 1 миллиона 300 тысяч человек. Если в США и Западной Европе за последние 20 лет наблюдается четкая тенденция к снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, то в России такого снижения не происходит. Доказано, что снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в западных странах связано не столько с качеством медицинской помощи, сколько с образом жизни и особенностями питания.

http://www.mosmedclinic.ru/news/5588

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!
Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный) в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР № RU 77.99.11.003.E.011980.07.12 ВАД. Не является лекарством. О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом. Реклама.

РЕКЛАМА № 12415

Все болезни от белка?

Ученые утверждают, что мы едим слишком много белковых продуктов. И от этого болеем.

— Какие белки наиболее полезны — животные или растительные?

— Соотношение должно быть 50:50. Из фруктов, овощей, бобовых и орехов организм получает много полезных веществ при невысокой калорийности. А значит, уменьшается риск ожирения, гипертонии, заболеваний печени и даже рака.

— Где содержится больше всего растительного белка?

— В бобовых продуктах: чечевице, сое, фасоли, горохе. Если желудок и кишечник здоровы, эти продукты можно употреблять ежедневно. Вторым по значимости источником растительного белка являются орехи и семечки. Их тоже полезно есть каждый день, но понемногу, так как они слишком калорийны. Ну и, конечно же, основу рациона должны составлять разные каши.

Потребность в мясе, рыбе и яйцах повышается у подростков в период роста, у женщин — во время беременности и кормления грудью, у мужчин, которые много работают физически или занимаются спортом. Ведь для крепких мышц необходим строительный материал. С возрастом потребность в белковой пище снижается. Поэтому пожилым людям можно есть мясо 2-3 раза в неделю, не чаще. А в остальные дни отдавать предпочтение овощам, рыбе и кисломолочным продуктам.

— Есть мнение, что избыток мяса может вызвать рак...

— Доказано, что если регулярно есть мясо без зелени, то повышается риск развития опухолей толстого кишечника. А сосиски, колбасы и различные копчености почти на 40% повышают опасность развития рака желудка. Это связано с добавлением в эти продукты нитратов и консервантов, а также с токсинами, которые образуются при копчении мяса. Поэтому от колбасных изделий лучше вообще отказаться. Если же вы не можете это сделать, чаще ешьте противораковую пищу — капусту брокколи, морковь, шпинат, красный сладкий перец, тыкву, салатные листья.

— Как понять, что человек ест слишком много белковой пищи?

— По тяжести в животе после еды и неприятному сероводородному запаху кишечных газов. В этом случае временно перейдите на растительную диету и посмотрите, как отреагирует организм. Если почувствуете себя лучше, значит, надо уменьшить порции мясных и яичных блюд. Если неприятные ощущения сохранятся, надо показаться гастроэнтерологу.

— Как быть тем, кто худеет на белковых диетах?

— Длительное соблюдение белковых диет может привести к формированию камней в желчном пузыре и почках, отложению солей в суставах. А избыток мяса повышает риск развития подагры и ожирения печени.

П. Н. Копосов, диетолог, доктор медицинских наук

Для диабетиков

● **Салат из цветной капусты с кабачками.** Отварите 400 г цветной капусты в подсоленной и подкисленной воде, слейте воду, остудите. Кабачок (500 г) очистите от кожицы и семян, порежьте крупными кубиками, опустите в подсоленный кипяток, варите до готовности. Откиньте на дуршлаг, остудите. Цветную капусту и кабачок смешайте, заправьте майонезом, добавив чеснок по вкусу.

● **Торт с джемом.** Смешайте 4 желтка, 1/2 стакана ксилита, 150 г топленого масла, 1/2 чайн. ложки пищевой соды, погашенной в 1 ст. ложке уксуса, щепотку соли, ванилин, добавьте 1 стакан муки и замесите мягкое тесто. Разделите его на 3 равные части и испеките 3 коржа. Для крема взбейте 4 белка с 1/2 стакана ксилита и 200 г любого джема на ксилите. Полученным кремом смажьте коржи.

● **Салат «Лебедь».** Один большой помидор, один свежий огурец, один соленый огурец, 100 г отварного филе курицы, 100 г репчатого лука, белки 2 сваренных вкрутую яиц порежьте мелкими кубиками. Добавьте 100 г зеленого горошка, 100 г консервированной кукурузы. Все смешайте, залейте соусом. Соус: 150 г майонеза, 1 ст. ложка сметаны, 50 г мелко нарезанной зелени и карри. Сверху на салат потрите желтки.

Рецепты народной медицины

ТЫКВА ОЧИСТИТ КРОВЬ

Смелите в порошок сушеные тыквенные семечки, чтобы получилось 100 г. Залейте их 0,5 л водки, настаивайте 14 дней, затем процедите через несколько слоев марли. Принимайте по 1 ст. ложке, разведя в 1/4 стакана воды, 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2-3 недели. Такую чистку надо проводить каждый год.

РЕДЬКА И ГРУША ОТ ТУБЕРКУЛЁЗА

Для приготовления лекарства понадобится по 1 кг белой редьки и желтой груши, по 250 г корня имбиря, сгущенного молока и меда, 50 мл коньяка. Очистите и измельчите редьку, корень имбиря и грушу (семечки выбросьте), отожмите сок. Кипятите его на малом огне без воды 15 минут, затем добавьте остальные ингредиенты и хорошо перемешайте. Принимайте по 50 мл 3 раза в день в течение длительного времени.

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Смешайте в 3-литровой банке 25 г прополиса, 1 л коньяка, 1 кг меда, 1 кг лимонов, пропущенных через мясорубку. Закройте банку капроновой крышкой и настаивайте месяц в комнате в темном месте, взбалтывая через каждые 2-3 дня. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Такой курс лечения можно провести дважды.

ЧЕСНОК И МОЛОКО ПРИ ОСТРИЦАХ

Кашицу из 5 зубчиков чеснока варите в 1 стакане натурального молока на слабом огне в закрытой посуде 10-15 минут, затем дайте настояться под крышкой и пейте отвар теплым по 1 чайн. ложке 4-5 раз в день перед едой. Курс лечения — 7 дней. Полезно одновременно провести этим же настоем курс лечебных клизм (1 раз в день на ночь). Курс лечения — 4-5 процедур.

Для тех, кто постится, и не только — *Прикинь на себя*

Самая умная и красивая каша

САМАЯ ВИТАМИННАЯ — ГРЕЧНЕВАЯ

Чемпион среди каш по содержанию витаминов и микроэлементов. Витамины группы В помогают бороться со стрессами и бессонницей, улучшают состояние кожи, поддерживают прочность ногтей и красоту волос. А ценные микроэлементы железо и кобальт участвуют в процессе кроветворения. Гречневая каша богата рутином — он восстанавливает сосуды. Она полезна при варикозе. При этом гречневая каша низкокалорийна, потому незаменима для диабетиков и сердечников.

Кулинарный секрет. Полезнее всего готовить кашу из пропаренной крупы или зеленой гречихи. Чтобы сохранить их ценные свойства, варить такую гречку лучше на воде, добавив немного кефира. А вот от молока и сахара придется отказаться: они нейтрализуют ее полезные качества.

САМАЯ УМНАЯ — ОВСЯНКА

Овсянка нормализует обмен веществ, восстанавливает микрофлору кишечника. Она легко усваивается и успокаивает желудок, обволакивая его стенки. За счет клетчатки выводит вредные вещества из организма. Еще овсянка содержит витамин Н, который улучшает состояние кожи, а витамины группы В предотвращают развитие дерматитов и аллергии.

Кулинарный секрет. Приготовить овсянку можно минут за 10-15. Но чтобы она стала по-настоящему полезной, лучше дать ей настояться два часа, залив йогуртом.

САМАЯ КРАСИВАЯ — ПЕРЛОВАЯ

В этой каше содержится множество микроэлементов. Кремний, магний, медь, цинк помогают справиться с ломкостью ногтей, хрупкостью волос. Поэтому перловку называют кашей красоты. Но главная ее «жемчужина» — фосфор. По его содержанию перловка в 2 раза превосходит остальные злаки. Поэтому легко нормализует обмен веществ и улучшает работу мозга.

Кулинарный секрет. Перловка варится долго — около полутора часов. Можно ускорить процесс, если предварительно замочить крупу на 3 часа.

ДЛЯ ИММУНИТЕТА — ГОРОХОВАЯ

За счет калия она улучшает работу сердца. Благодаря магнию повышает настроение, а фолиевая кислота активизирует иммунитет. Кальций избавляет от лишних визитов к стоматологу. Гороховая каша неплохо восстанавливает работу почек и помогает, если есть проблемы с пищеварением, перепады давления, анемия, малокровие.

Кулинарный секрет. Повысить пользу такой каши можно, добавив в нее морковь или репчатый лук. Если хотите сделать диетический вариант, забудьте про сливочное и растительное масло.

ДЛЯ СТРОЙНОСТИ — КУКУРУЗНАЯ

Регулярное употребление кукурузной каши делает фигуру идеальной, потому что эта крупа низкокалорийна и благотворно влияет на обмен веществ. Такая каша неплохо очищает организм от токсинов, улучшает работу кишечника, поддерживает нормальную функцию пищеварения, а заодно улучшает кожу. Но главное достоинство кукурузной каши — она нормализует уровень холестерина в крови, а это снижает риск инфарктов и инсультов.

Кулинарный секрет. Кукурузная каша очень капризна, ее надо постоянно помешивать, иначе пригорит.

САМАЯ ОЧИЩАЮЩАЯ — РИСОВАЯ

Эта каша — «пылесос» для кишечника. Она очищает организм от шлаков и токсинов, помогает справиться с повышенной кислотностью и полезна всем, кто страдает язвой желудка и гастритом. Но рисовая каша калорийна и может стать причиной лишнего веса.

Кулинарный секрет. Каша может стать диетической, если готовить ее из дикого или нешлифованного риса, с тыквой и сливками. Неплох и длиннозерновой рис — он меньше разваривается и имеет низкий гликемический индекс.

Гречку не давайте маленьким детям, так как она затрудняет пищеварение и способствует появлению запоров.

САМАЯ СЕРДЕЧНАЯ — ПШЕННАЯ

В пшенке немного витаминов, зато в ней есть редкие микроэлементы. Например, кремний для формирования здоровья костей и зубов. Марганец — для нормального обмена веществ, медь придает мышцам эластичность. Но самое главное, пшенная каша поставляет в организм калий и никотиновую кислоту. Они стимулируют работу сердца и снижают риск атеросклероза. К тому же пшенка снижает уровень холестерина в крови и очищает сосуды. Основной минус такой каши — она может вызывать запоры.

Кулинарный секрет. Пшено долго не хранится, так как содержит жирные кислоты. Есть такую кашу лучше небольшими порциями. В ней много жира, и она способствует набору лишнего веса.

САМАЯ ВРЕДНАЯ — МАННАЯ

Вредностей в ней хоть отбавляй: тут и крахмал, и клейковина, а значит, ждите появления лишних сантиметров на талии и проблем с пищеварением. А еще она вызывает аллергию и боли в связках. Еще один минус манки: она вымывает кальций. Детям ее и вовсе не советуют давать, так как у малышей она ухудшает всасывание необходимого для костей витамина D и железа.

Кулинарный секрет. Варится манная каша очень быстро — буквально за 5 минут. Чтобы получить максимум пользы от манной каши, тщательно выбирайте крупу. Лучшая манка — в упаковке с пометкой «Т». Делают ее из твердых сортов пшеницы, поэтому полезных веществ в ней немного больше, чем в ее родственнице из мягкой пшеницы под шифром «М».

Не навреди

● Молоко — это не напиток, поэтому не стоит утолять им жажду, и пить его после еды тоже не надо — оно сильно замедляет переваривание пищи.

● Нельзя пить молоко холодным — от этого пищеварение затрудняется еще больше. После того как выпили стакан молока, постарайтесь хотя бы час-полтора больше ничего не есть — в этом случае молоко может принести вам пользу.

● Хороших сочетаний молока с какими-либо продуктами нет — есть только допустимые, но их не так много: это сливки, крахмалистые овощи, сладкие фрукты и сухофрукты. Поэтому можно есть на полдник малину, клубнику или персики с молоком или заливать им вареный картофель, но лучше не делать этого слишком часто. А еще лучше заквашивать молоко домашним способом, делать из него сыры и творог — такая пища полезна и взрослым, и детям.

Не отказывайтесь от мясных продуктов

Многие с возрастом перестают есть мясо и рыбу. Иногда и молодежь, насмотревшись телевизора, тоже отказывается от этих важных продуктов питания. А я считаю, что это неправильно. Мне 70 лет, а я до сих пор работаю. Иногда приходится не только головой думать, но и руками вкалывать. Так вот, я могу сказать, что не отказываюсь от мясных продуктов. Они надолго дают ощущение сытости. И тепла, что для нашего климата очень важно. Но я стал больше, чем раньше, есть овощей и свежей зелени.

И супруга сейчас готовит мясо и рыбу для нас по-другому, не как раньше. Мы редко едим жареное мясо, чаще вареное или тушеное. Я считаю, во всем надо соблюдать меру. И переедание так же вредит здоровью, как отказ от каких-то продуктов.

С. П. Лавров, Волгоград

Пьём и лечимся

Берёзовый сок

В марте, когда просыпается природа, воздух становится свежим, начинают «плакать» березы. Если надрезать кору, появляется целебный сок. Это происходит в период от набухания почек до распускания листочков.

Березовый сок стимулирует кроветворение и обмен веществ, оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие. Он полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, облегчает состояние при подагре, артрите, ревматизме. Этот напиток поможет справиться с отеками различного происхождения, в том числе вызванными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Березовый сок полезен при аллергических заболеваниях, простуде, ангине, кашле, бронхите, воспалении легких, туберкулезе, уменьшает отложение холестерина в кровеносных сосудах. Он помогает при экземе, нейродермите, псориазе, фурункулезе, угрях, длительно не заживающих ранах и трофических язвах.

*** Для укрепления сердечной мышцы** 1 ст. ложку сухой измельченной коры дуба залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте, укутав, 20 минут, процедите. Добавьте по 0,5 л березового сока и водки, 0,5 кг меда, сок 1 лимона и тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

* Смешайте по 1 стакану березового и морковного соков и меда. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

*** При аритмии, гипертонии** 1 ст. ложку измельченных плодов боярышника залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте под крышкой на водяной бане 15 минут, настаивайте 45 минут, процедите. Смешайте отвар поровну с березовым соком и принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды. Храните в холодильнике.

*** При сахарном диабете** 1 ст. ложку створок плодов фасоли залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, процедите. Смешайте отвар поровну с березовым соком и принимайте по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Храните в холодильнике не более 3-4 суток.

*** При простатите** смешайте 0,5 стакана березового сока и по 1/4 стакана сока свеклы, моркови и тыквы. Принимайте по 5 ст. ложек 2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

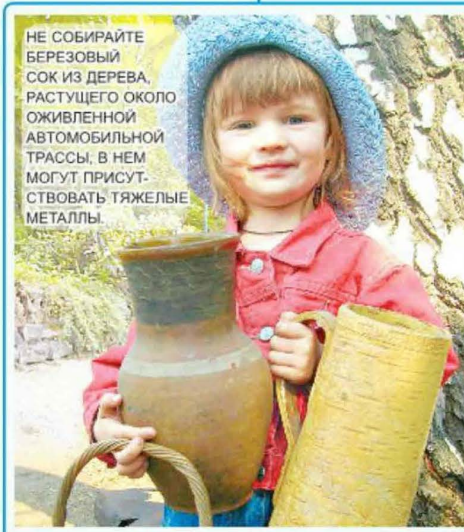
*** При хроническом гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки** 1 стакан хорошо промытого овса залейте 1,5 л березового сока, настаивайте в холодильнике 10 часов, поставьте на огонь, доведите до кипения, варите в закрытой посуде на слабом огне, пока не выкипит половина жидкости, процедите. Принимайте по 100-150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

*** При сухом кашле** смешайте в равных пропорциях березовый сок с соком моркови и сахарным сиропом. Пейте маленькими глотками по 1/3 стакана (детям по 1-2 ст. ложки) 5-6 раз в день.

*** При псориазе, экземе, нейродермите, фурункулезе** 1 ст. ложку сухих листьев крапивы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Смешайте настой поровну с березовым соком и пейте по 1 стакану 3 раза в день через 30 минут после еды. Храните в холодильнике не более 3-4 суток.

Н. С. Бялко, диетолог, врач I категории

Березовый сок нужно пить осторожно людям, имеющим камни в почках, — не более 0,5 л в день. Иначе камни могут прийти в движение, застрять в мочевых путях, что очень опасно.



Мифы и реальность

О сухих завтраках

ЧТО ТАИТСЯ В КОРОБКАХ С ХРУСТЯЩИМИ ШАРИКАМИ И ХЛОПЬЯМИ?

МИФ 1. Сухие завтраки — натуральный продукт, богатый клетчаткой.

Наименьшей обработке при приготовлении подвергаются мюсли. В них действительно много клетчатки. Всевозможные палочки, подушечки и звездочки готовят из муки, причем сильно обработанной. Но чем больше измельчено зерно, тем оно менее полезно. Поэтому необходимой организму клетчатки в сухих завтраках мало, а различных стабилизаторов и вкусовых добавок предостаточно.

МИФ 2. При помощи хлопьев можно похудеть.

Можно, если есть специальные диетические хлопья и воздушные зерна. Остальные сухие завтраки содержат много сахара. Не похудеете вы и при помощи мюсли с сухофруктами и орехами. Но это не значит, что сухие завтраки — суперкалорийный продукт. Сравнив калорийность зерновых завтраков и пирожных, женщины нередко выбирают последние. Но тем, кто стоит перед таким выбором, лучше предпочтение отдать сухим завтракам.

МИФ 3. Завтраки из злаков притупляют чувство голода.

Поев мюсли с молоком или йогуртом, до обеда вы дотянете. Но если обед планируется не раньше чем через шесть часов после завтрака, желательно утром съесть какой-нибудь белковый продукт: яйцо, кусочек рыбы или мяса.

При тахикардии

* Выпивайте 3 раза в день по 1/2 стакана свежеприготовленного морковного сока, добавив в него 1/3 чайн. ложки растительного масла.

* Мелиссу заваривайте и пейте как чай. Пропустите через мясорубку ядра грецких орехов и лимон вместе с кожурой. Возьмите по стакану ореховой и лимонной массы, добавьте 1 стакан жидкого меда, хорошо перемешайте и переложите в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день через час после еды. Курс лечения — 15 дней.

* 2 ст. ложки натертой на мелкой терке свеклы залейте 1 стаканом прохладной кипяченой воды, настаивайте 2 часа, процедите и пейте, подсластив медом.

Целебный отвар от солей и шлаков

Промываю под проточной водой 1 кг изюма без косточек. Нарезаю колечками 1 кг не очень крупной моркови и варю все вместе в 2,5 л кипяченой воды в эмалированной кастрюле под крышкой на малом огне 1,5 часа, постоянно помешивая. Остывший отвар процеживаю и слегка отжимаю. Пью теплым по 1/2 стакана через 3 часа после каждого приема пищи. Курс лечения — 14 дней.

И. Н. Емельянов, Воронежская обл.

Зелёный чай против гипертонии

Мы с мужем прошлым летом ездили в гости к моей школьной подруге. И меня удивило, как бодро выглядит ее 86-летняя мама, на здоровье не жалуется. А узнав, что у меня скачет давление, она посоветовала пить особенный зеленый чай. Я прислушалась к ней и теперь регулярно готовлю себе этот напиток. В 250-граммовой чашке завариваю 1 чайн. ложку листового зеленого чая, но не водой, а горячим, доведенным едва ли не до кипения молоком, накрываю тарелкой и настаиваю 15 минут. Затем процеживаю и пью. Пить такой чай нужно не менее трех месяцев и не позднее чем за три часа до сна — напиток обладает мочегонными свойствами. Он очень хорошо очищает печень, кровеносную систему, нормализует обмен веществ и давление. Такой же напиток я делала и для мужа-гипертоника. Сейчас оба чувствуем себя хорошо!

И. Е. Новикова, Астраханская обл.

Эффективное средство от юношеских угрей

Тщательно вымойте корень хрена, натрите на терке и заполните им 3/4 бутылки. Доверху залейте винным уксусом, настаивайте 10 дней, процедите. Настой храните в бутылке из темного стекла. Угри сначала смочите кипяченой водой, затем протрите настоем и через 10 минут смойте его сначала теплой, а потом холодной водой.

С. Н. Рахимов, Казань

Сам себе доктор

■ **ПРИ ДОЛГОМ МУЧИТЕЛЬНОМ КАШЛЕ** ДЛЯ ЛУЧШЕГО ОТХОЖДЕНИЯ МОКРОТЫ В 50 МЛ КАГОРА РАСТВОРИТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА, ПОДОГРЕЙТЕ ДО ТЕПЛОГО СОСТОЯНИЯ (СИЛЬНО НЕ НАГРЕВАЙТЕ!). ВЫПЕЙТЕ, ЛЯГТЕ В ПОСТЕЛЬ И ТЕПЛО УКРОЙТЕСЬ.

■ **ПРИ ЗАПОРАХ** 2/3 БУТЫЛКИ НАПОЛНИТЕ ИЗМЕЛЬЧЕННЫМ РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, ДОВЕРХУ ЗАЛЕЙТЕ ВОДКОЙ, НАСТАИВАЙТЕ 10 ДНЕЙ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОМЕШИВАЯ СОДЕРЖИМОЕ. ПРОЦЕДИТЕ, ОСТАТОК ОТОЖМИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 10 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ

Холестерин – это своего рода загадка современной науки. За последние годы о нем были написаны тонны научной литературы. Доподлинно установлено, что повышенный уровень холестерина в крови является серьезной прово кацией многих сердечных заболеваний, включая инфаркт. Кроме того, негативно воздействуя на всю сосудистую систему, холестерин часто становится причиной таких заболеваний, как гипертония и инсульт.

Закрепившись на стенке сосуда, холестерин создает препятствие для тока крови, в результате чего страдает сам сосуд, а также лишаются питания жизненно важные органы.

Чтобы не попасть в ловушку атеросклероза, необходимо обогатить свой рацион омега-кислотами. Сделать это можно при помощи специального комплексного средства **ОМЕГАНОЛ**.

ОМЕГАНОЛ содержит полиненасыщенные жирные кислоты омега-3. Именно они являются теми агентами, которые препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов. Омега-3 просто не позволяют липидным излишкам закрепляться на поверхности сосуда.

В основе средства **ОМЕГАНОЛ** находятся 2 мощнейших антиоксиданта. Аллицин снижает уровень существующего холестерина в крови. Красное пальмовое масло освобождает организм от накопившихся свободных радикалов. Витамины А и Е способствуют улучшению реологических свойств крови, укрепляют стенки сосудов.

Поскольку атеросклероз – болезнь непростая, и требуется некоторое время, чтобы наладить обменные процессы в организме и взять недуг под контроль, **ОМЕГАНОЛ** следует принимать курсом.

ОМЕГАНОЛ – здоровье сосудов в каждой капсуле.

ООО «РИА Пандо»

Спрашивайте в аптеках города!

ОМЕГАНОЛ ОБЕСПЕЧИВАЕТ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ НЕДУГ ОТСТУПАЕТ

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной).

www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТР № ВО 77.99.11.003.Е.003282.02.11 от 21.02.2011. СТР № ВО 77.99.11.003.Е.003284.02.11 от 21.02.2011

РЕКЛАМА № 12324

Вкусные горячие бутерброды

«Бременские музыканты»

8 ломтиков хлеба, 200 г ветчины или нежирной колбасы, 150 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 яйца, 2 помидора, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте с обеих сторон. Ветчину, сыр, сваренные вкрутую яйца нарежьте мелкими кубиками или полосками, смешайте со сметаной, посолите, поперчите. Этот салат уложите на бутерброд, украсьте ломтиками огурца, помидора, листьями салата и укропа.

Бутерброд «Морской»

8 ломтиков хлеба, 3-4 репы, 3 яйца, 1 стакан мяса креветок (крабов и т. д.), 1,5 ст. ложки сливок, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки кетчупа, соль, перец.

Репу натрите на крупной терке, смешайте с 2 ст. ложками масла, 1/2 ст. ложки сливок, посолите, поперчите, переложите в кастрюлю и поставьте на огонь. Тушите, пока репа не станет мягкой. Взбейте яйца с 1 ст. ложкой сливок, посолите и испеките омлет. Его разрежьте по форме ломтиков хлеба. Ломтики хлеба смажьте кетчупом, на каждый положите кусочек омлета, 1 ст. ложку репы, креветки. Хлеб переложите на противень и поставьте в духовку на 1-2 минуты.

Соленый

8 ломтиков хлеба, филе соленой сельди, 1/2 стакана вареного риса, 1 яйцо, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла.

Хлеб подсушите в духовке, филе порежьте. Лук нарубите и обжарьте на сливочном масле, яйцо взбейте. В кастрюлю положите филе, лук, рис, залейте взбитым яйцом, поставьте на огонь и прогрейте. Приготовленную массу намажьте на хлеб и запекайте в духовке 2-3 минуты.

Со шпротами

Половина белого батона, 1 банка шпрот в масле, 2 дольки чеснока, 3 маринованных огурца, майонез, зелень, растительное масло.

Батон порежьте на ломтики и обжарьте каждый ломтик с двух сторон на растительном масле. Обжаренные ломтики батона натрите чесноком. Каждый ломтик смажьте майонезом и положите по дольке маринованного огурца. Сверху уложите одну или две шпротинки и украсьте зеленью.

Секреты вкусных пирогов

* Чтобы изделия из готового слоеного теста получились нежнее, после разморозки положите между пластинами небольшие кусочки сливочного масла и только после этого раскатайте до нужного размера и толщины.

* Если в сдобное тесто при замешивании добавить свежевыжатый морковный сок, то изделие получится золотистого цвета и будет иметь нежный вкус.

* Если в муку для выпечки добавить протертый картофель, сваренный в мундире (на 0,5 кг муки достаточно 2 средние картофелины), то тесто получится более рыхлым.

Весеннее меню

ТЕФТЕЛИ ИЗ ШПИНАТА

500 г шпината, 2 яйца, 1 картофелина, 3 ст. ложки сыра, 4 ст. ложки сухарей, 4 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Шпинат отварите в подсоленной воде, порубите. Соедините с одним яйцом, натертым картофелем и сыром. Сформуйте тефтели, обваляйте в муке, взбитом яйце, сухарях и обжарьте.

РУЛЕТИКИ С ЧЕРЕМШОЙ

По 200 г пшеничной и ржаной муки, 100 г черемши, 230 мл воды, соль, растительное масло.

Замесите тесто из муки, воды и соли. Черемшу мелко порубите. Тесто раскатайте в форме прямоугольника толщиной 4 мм, смажьте маслом. Сверху высыпьте черемшу, скатайте в тугой рулет и порежьте на ломтики толщиной 1,5 см. Обжаривайте получившиеся рулетики в большом количестве растительного масла на слабом огне 5 минут с каждой стороны.

Свинина, баранина, кролик

СВИНИНА «ПРОЩЕ ПРОСТОГО»

600 г мякоти свинины, 2 луковицы, 5 ст. ложек майонеза, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Свинину порежьте маленькими кусочками и выложите на смазанный растительным маслом противень. Лук порежьте тонкими полукольцами и выложите на мясо. Сверху смажьте майонезом и запекайте в духовке при 200°С до готовности свинины.

БАРАНИНА С АЙВОЙ

500 г мякоти баранины, 4 айвы, 4 луковицы, соль и черный молотый перец, зелень по вкусу.

Баранину нарежьте небольшими кусочками, перемешайте с луком, нарезанным полукольцами, поперчите. Айву очистите от кожицы и семян, разрежьте на четыре части. Тушите мясо с луком в глубокой сковороде без крышки на среднем огне 10-15 минут, не добавляя воду и жир. Затем поверх мяса выложите кусочки айвы и влейте 1/2 стакана воды (мясо и айва должны быть полностью покрыты жидкостью). Тушите под крышкой еще 30 минут, пока айва не станет мягкой. Минут за 5 до готовности посолите и поперчите. Подавайте блюдо горячим, оформив зеленью.

КРОЛИК «ИЗЫСКАННЫЙ»

1 кг кролика, 2 апельсина, 1 банка оливок без косточек, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Кролика порежьте на куски, посолите и поперчите. Апельсины очистите и порежьте кусочками. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте кусочки кролика с двух сторон. Затем подлейте в сковороду воды, уменьшите огонь, накройте сковороду крышкой и тушите до полуготовности. Добавьте кусочки апельсинов и оливки из банки (вместе с жидкостью) и тушите кролика вместе с апельсинами и оливками на маленьком огне под крышкой до готовности.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТЫКВОЙ

500 г свинины, 400 г тыквы, 2 моркови, зелень кинзы, соль и черный молотый перец по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими ломтиками, посолите, поперчите и выложите в форму для запекания. Тыкву порежьте нетолстыми брусочками, морковь — тонкими кружочками. Мясо переложите овощами, посолите и поперчите по вкусу. Запекайте в духовке под крышкой 50 минут. Блюдо перед подачей посыпьте измельченной зеленью кинзы.

Полезные советы

■ **КАПУСТА ПОСЛЕ ЖАРЕНЬЯ НЕ ПОТЕМНЕЕТ,**
ЕСЛИ СОЛИТЬ ЕЕ УЖЕ ГОТОВУЮ, КОГДА КАПУСТА ПОЛНОСТЬЮ ОСТЫНЕТ.

■ **ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ ЛОМТИК МОРКОВИ ИЛИ ЛИМОНА**
ПОД КРЫШКУ БАНОЧКИ С ГОРЧИЦЕЙ ИЛИ НА СРЕЗ КОЛБАСЫ, ОБА ПРОДУКТА НАДОЛГО СОХРАНЯТ СВОЮ СВЕЖЕСТЬ.

■ **ЧТОБЫ ГОЛУБЦЫ В КАСТРЮЛЕ ПРИ ТУШЕНИИ НЕ ПРИГОРАЛИ,**
НА ДНО КАСТРЮЛИ ПОЛОЖИТЕ КРЫШКУ МЕНЬШЕГО, ЧЕМ У КАСТРЮЛИ, ДИАМЕТРА РУЧКОЙ ВВЕРХ. НА КРЫШКУ НАСТЕЛИТЕ КАПУСТНЫЕ ЛИСТЬЯ, А НА НИХ — ГОЛУБЦЫ.

■ **ЧТОБЫ КОТЛЕТЫ, РЫБА, МЯСО ИЛИ БЛИНЫ**
НЕ ПРИСТАВАЛИ К СКОВОРОДЕ, НУЖНО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НАГРЕТУЮ СКОВОРОДУ НАТЕРЕТЬ СЫРЫМ ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ.

Блюда с капустой

Оладьи

400 г капусты, 3-4 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, 2 чайн. ложки панировочных сухарей, специи и соль по вкусу.

Капусту нашинкуйте и потушите, пока она не станет мягкой. Готовую капусту пропустите через мясорубку, посолите, сдобрите специями, смешайте с мукой и сухарями. На горячую и смазанную маслом сковороду выкладывайте ложкой фарш, придавая ему форму оладьев.

Голубцы «Экзотик»

600 г капусты, 4 яблока, по 2 ст. ложки кураги и изюма, 1 ст. ложка сахара, растительное масло.

Листья капусты и курагу обдайте кипятком. Яблоки очистите от кожуры и сердцевины и нашинкуйте вместе с курагой. Смешайте с изюмом и сахаром. На середину каждого капустного листа положите немного начинки, сложите конвертиком, уложите в жаропрочную кастрюлю. Сверху полейте маслом, слегка посыпьте мукой и томите в духовке 40 минут при 180°С.

Котлеты с манкой

300 г капусты, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 80 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла.

Подготовленную капусту мелко нашинкуйте, поместите в кастрюлю, добавьте сливочное масло, молоко и тушите до полуготовности. Засыпьте манную крупу, хорошо размешайте и варите 10-15 минут, затем добавьте яйцо. Готовую массу немного охладите, сформуйте из нее котлеты, запанируйте их в сухарях и жарьте с обеих сторон до образования золотистой корочки. Отдельно подайте сметанный или молочный соус.

Шницели с сырно-чесночной начинкой

Белокочанная капуста, 1 стакан тертого сыра, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 100 мл молока, 1 ст. ложка соевого соуса, панировочные сухари, зелень петрушки, оливковое масло.

Приготовьте кляр: взбейте яйца с молоком, посолите, добавьте соевый соус. Кочан капусты разберите на отдельные листья, опустите в кипящую воду и отварите до мягкости, затем остудите. Каждый капустный лист начините смесью тертого сыра, рубленой петрушки с измельченным чесноком и сверните конвертом. Конвертики обмакните в кляр, затем обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на разогретой сковороде в оливковом масле.

Рекомендуем — Для пользы тела

Рыбный день — четверг

Зразы с крабовыми палочками

700 г рыбного филе, 100 г сала, 1 луковица, 8 крабовых палочек, 1 яйцо, мука, растительное масло для жарки, специи, соль и черный перец по вкусу.

Рыбу, сало и лук пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, соль, специи и хорошо вымесите. Из фарша мокрыми руками сформируйте небольшие лепешки, на середину каждой выложите крабовую палочку, края лепешки соедините и придайте зразе продолговатую форму. Слегка обваляйте в муке и обжарьте с двух сторон на сковороде с растительным маслом. Затем выложите все зразы опять на сковороду, накройте крышкой и подержите на огне еще пару минут. Подавайте горячими.

Камбала, запеченная с картофелем

3 камбалы, 0,5 кг картофеля, сыр, майонез, приправа для рыбы, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Картофель нарежьте пластинками, выложите половину на противень, смазанный растительным маслом, посолите, поперчите, смажьте сверху майонезом. На картофель выложите рыбу, посолите, добавьте специи. На рыбу уложите оставшийся картофель, посолите, поперчите, смажьте майонезом. Посыпьте натертым на крупной терке сыром и запекайте в разогретой до 180°С духовке 30 минут.

Морской окунь с сыром

8 филе морского окуня, 1 яйцо, 4 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки натертого сыра, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, 2 ломтика сыра, 10 ст. ложек панировочных сухарей, соль, перец, зеленый лук, зелень по вкусу.

Сбрызните филе лимонным соком, посолите, поперчите и обваляйте в муке. Панировочные сухари смешайте с тертым сыром. В сметану добавьте нарезанный зеленый лук. Сыр разрежьте пополам. Четыре кусочка филе обмажьте сметаной, сверху положите половинки сыра, накройте оставшимися кусочками рыбы и скрепите зубочистками. Обмакните сначала в яйцо, затем обваляйте в панировочной смеси и жарьте по 5 минут с каждой стороны в сливочном масле.

Рыба под зеленым соусом

1 кг рыбы (желательно белой, например сом), 50 г уксуса, 1/3 стакана рыбного бульона, 1 лавровый лист, 2-3 перца горошком, большой пучок кинзы, соль, черный молотый перец.

Рыбу отварите до готовности с солью, лавровым листом и душистым перцем. Выньте из бульона (бульон не выливайте), охладите и нарежьте порционными кусками. Приготовьте соус: кинзу очень мелко порубите ножом, влейте уксус, добавьте 1/3 стакана охлажденного и процеженного рыбного бульона и перемешайте. Подавайте соус отдельно в порционном соуснике.

Рыбка «Вкусная»

3 крупные свежемороженые скумбрии, 3 ст. ложки без верха соли, 1,5 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сухой заварки черного чая, 2 щепотки луковой шелухи.

У размороженной рыбы удалите голову, внутренности, хвост и плавники. Приготовьте заливку: в кастрюлю влейте 1 л воды, добавьте специи, заварку и шелуху, доведите до кипения, остудите. Рыбу уложите в стеклянную емкость, залейте процеженным отваром, закройте крышкой и оставьте на сутки при комнатной температуре, а затем на сутки в холодильнике. Дважды в день тушки переворачивайте. Выньте рыбу из холодильника и подвесьте, чтобы стекла жидкость. Нарежьте порционными кусочками и подайте к столу.

Обедаем дома

Суп из кабачков с фрикадельками

1 кг кабачков, 1 луковица, 500 г говяжьего фарша, 1 морковь, 1/2 стакана риса, 1 яйцо, соль, перец по вкусу, зелень, растительное масло.

Рис отварите в воде до готовности. Лук и морковь измельчите, обжарьте на растительном масле и добавьте в кастрюлю с рисом. Кабачки очистите, удалите семена, порежьте кубиками и добавьте в суп. В фарш добавьте яйцо, соль, перец и хорошо перемешайте. Вылепите фрикадельки, опустите их по одной в бульон. Когда все фрикадельки всплывут, добавьте в суп соль, перец и измельченную зелень. Перемешайте, уменьшите огонь и варите при слабом кипении 10 минут. Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и дайте супу настояться.

Шампиньоны с редисом

300 г шампиньонов, 300 г редиса, 3 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 чайн. ложки сахара, соль по вкусу, укроп, растительное масло для жарки.

Шампиньоны нарежьте ломтиками. У редиса обрежьте хвостики и нарежьте его полукружьями. В небольшом количестве масла обжарьте грибы на сильном огне, подсолите, выложите в миску. Обжарьте редис до состояния легкой прозрачности и небольшого румянца, немного посолите. Верните грибы в сковороду, влейте вино и лимонный сок, добавьте сахар, помешивайте, чтобы все пропиталось соусом. Добавьте измельченную зелень укропа, перемешайте, снимите с огня. Подавайте в горячем или в холодном виде.

Блинчики со шавелем

500 г щавеля, 500 мл молока, 250 г муки, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка соды, 200 г твердого сыра, соль по вкусу.

Яйца взбейте с молоком, посолите. Постепенно добавьте, помешивая, муку, соду и растительное масло. Разогрейте сковороду, смажьте растительным маслом и испеките блины. Для начинки листья щавеля мелко порубите, добавьте к ним 150 г натертого сыра, перемешайте. Выложите начинку на блинчики, скрутите рулетиком, обжарьте с двух сторон. Перед подачей на стол посыпьте оставшимся сыром. Можно добавить в начинку шпинат.

Из почты «Айболита»

Рагу из курочки и тыквы

500 г тыквы, 500 г куриного филе, 1 луковица, 150 г пекинской капусты, 100 г сливок, 200 г сметаны, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 чайн. ложка лимонного сока, специи, соль.

Тыкву немного испеките в разогретой духовке, а затем легко снимите корку. Пока печется тыква, порежьте мясо на ломтики и поджарьте до румяной корочки. Тыкву порежьте на небольшие кубики, лук мелко нашинкуйте. Листья пекинской капусты измельчите. Спассеруйте лук, добавьте тыкву, капусту, курицу. Когда овощи станут мягкими, влейте сливки и сметану. Добавьте соль, специи, лимонный сок и соевый соус. Хорошо перемешайте и тушите до готовности.

Н. И. Карагодина, Ставропольский край

Картофель с начинкой

10 крупных картофелин, 200 г сметаны, 3 зубчика чеснока, 3 разноцветных болгарских перца, растительное масло, пучок петрушки, соль и перец по вкусу.

Картофель хорошо помойте со щеткой, обсушите бумажной салфеткой. На противень насыпьте толстый слой соли. Каждую картофелину обмажьте в растительное масло, выложите ее на соль и поставьте в духовку на 15-20 минут при 200°С. Периодически переворачивайте картофель, чтобы он хорошенько зарумянился со всех сторон. Приготовьте начинку: смешайте сметану с рубленой зеленью, нарезанным кубиками болгарским перцем и чесноком, пропущенным через чеснокодавку. Посолите и поперчите по вкусу. Когда картофель будет готов, разрежьте каждый пополам, чайной ложкой достаньте немного мякоти из середины, чтобы получились лодочки. В середину каждой положите начинку, затем сложите половинки вместе и обвяжите веточками петрушки.

Н. Т. Горохова, Смоленск

Чем ребёнка накормить

Зразы из цыплёнка

200 г мяса цыпленка, 2 ст. ложки риса, 1 луковица, сухари, растительное масло.

Отделите мясо от костей, дважды пропустите через мясорубку и посолите. Приготовьте начинку: отварите рис и смешайте с обжаренным луком. Мясной фарш разделайте в виде лепешек, на середину положите начинку, соедините края лепешки и придайте форму котлеты. Обваляйте в сухарях и обжарьте. До готовности доведите в духовке.

Пудинг рисовый с яблоками

100 г риса, 200 мл воды, 4 перепелиных яйца (при переносимости), 2 яблока, 10 г фруктозы, 1 ст. ложка топленого сливочного масла.

Сварите вязкую рисовую кашу на воде. Когда она немного остынет, добавьте перепелиные желтки и размягченное сливочное масло, а также мелко нарезанные очищенные яблоки. Перемешайте и осторожно введите взбитые в пену перепелиные белки. Массу переложите в смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями форму и готовьте на пару 30 минут.

Рекомендуем *Что бы приготовить?*

Для вегетарианцев

Спиральки с тушеными грибами

200 г макарон спиральки, 1 луковица, 300 г шампиньонов, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 стакан воды, зелень, соль и специи по вкусу.

На разогретую сковороду с оливковым маслом выложите макароны, поджаривайте их в течение нескольких минут до золотистого цвета, затем добавьте воду (она должна закрывать макароны) и тушите до полуготовности. Затем добавьте нарезанные шампиньоны и мелко порезанный лук, соль и специи по вкусу. Доведите до готовности — макароны должны быть мягкими, но не переваренными. Украсьте свежей зеленью.

Чтобы суп с перловой крупой не приобрел синеватый оттенок, сварите крупу отдельно, а затем положите ее в суп.

Котлеты постные

1 кг капусты, 1 луковица, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана муки, 2 зубчика чеснока, укроп, растительное масло для жарки, панировочные сухари, соль и специи по вкусу.

Капусту разрежьте на 4 части и проварите в подсоленной воде минут 10. Откиньте капусту на дуршлаг, пропустите через мясорубку и отожмите, чтобы удалить воду. На мелкой терке натрите лук, чеснок пропустите через пресс. Укроп мелко нарежьте. К капусте добавьте лук, чеснок и зелень. Посолите, приправьте специями по вкусу. Добавьте муку, манную крупу и тщательно перемешайте. Сформируйте из этой массы котлетки, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле до хрустящей золотистой корочки.

Козинаки классические

500 г любых орехов (грецкие, арахис, фундук, семена подсолнечника, фисташки), 500 г меда, 1 ст. ложка сахара, сухофрукты по вкусу.

Очищенные и измельченные орехи слегка поджарьте на сухой сковороде, соедините с медом, добавьте сахар и сухофрукты и нагревайте, помешивая, пока сахар не растает, а смесь не станет вязкой. Переложите массу на пергамент и дайте остыть пару минут. Затем, смочив руки холодной водой, на деревянной доске, также смоченной водой, сформируйте из массы прямоугольный пласт толщиной 6-7 мм, слегка прижимая руками. Дайте массе остыть и нарежьте на кусочки. Храните в пергаменте.

Овощные шарики в томатном соусе

100 г вареных шампиньонов, 100 г риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 кабачок, 5 ст. ложек растительного масла, 50 г томатной пасты, зелень и соль по вкусу.

Отварите рис. Грибы мелко порежьте, кабачок и лук мелко нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке. На растительном масле немного обжарьте морковь, кабачок и лук, затем добавьте рис и грибы, посолите. Смесь остудите, слепите шарики, выложите в форму для запекания. Сверху полейте томатной пастой и тушите 15 минут. Готовые шарики украсьте порезанной зеленью.

Капуста, тушенная с грибами

1 кг капусты, 500 г шампиньонов, 3 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайн. ложка сахара, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Капусту порежьте на кусочки или нашинкуйте, лук измельчите. Выложите овощи в кастрюлю с разогретым маслом и на большом огне обжаривайте до появления первых поджарок. Затем налейте полчашки воды, добавьте уксус, закройте крышкой и тушите на маленьком огне примерно 20 минут, периодически помешивая. Пока капуста тушится, порежьте огурчики, добавьте их к капусте вместе с томатной пастой и сахаром. Тушите еще 15 минут, помешивая. Если мало воды и капуста начинает подгорать, то добавьте еще немного жидкости. Грибы порежьте, обжаривайте на масле 5 минут, затем добавьте к капусте. Посолите, поперчите по вкусу и тушите все вместе еще 15 минут.

Пригодится

■ ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕСОЛИТЬ РЫБУ, ПЕРЕД ТЕМ КАК ЖАРИТЬ ЕЕ, ЗАСЫПЬТЕ СОЛЬЮ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ И ОСТАВЬТЕ НА 10 МИНУТ. ЗАТЕМ ПРОМОЙТЕ ПОД ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ — РЫБА ГОТОВА, ЧТОБЫ ЕЕ ЖАРИТЬ.

■ ЕСЛИ СКОВОРОДУ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НАТЕРЕТЬ УКСУСОМ, ПРИ ЖАРКЕ МАСЛО НЕ БУДЕТ РАЗБРЫЗГИВАТЬСЯ.

На десерт

Пирог с начинкой из лимона

Для теста: 3 яйца, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 350 г муки, 200 г сметаны, ванилин, 1 упаковка разрыхлителя (15 г), цедра и сок половины лимона.

Для начинки: 2 лимона, 5 ст. ложек меда и 1/2 стакана воды.

Для глазури: 250 г сахарной пудры, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка меда и 2 ст. ложки кипятка.

Смешайте ингредиенты для теста, в конце добавьте цедру и сок. Замесите тесто и выложите в смазанную форму. Выпекайте в разогретой духовке при 180 °С 30 минут.

Для начинки смешайте воду и мед в кастрюле с толстым дном и нагревайте 3 минуты, добавьте измельченные лимоны и варите на среднем огне 30-35 минут. По необходимости добавьте воды. Начинка должна стать густой и прозрачной.

Остывший пирог разрежьте на 2 коржа, смажьте нижний корж начинкой и накройте верхним. Дайте пирогу постоять, чтобы начинка остыла. Смешайте лимонный сок с кипятком и медом, постепенно добавляя сахарную пудру до густоты глазури. Полейте пирог и дайте застыть.

У всех женщин в глазах только жажда выгоды. Как только узнают, что я военный пенсионер и плачу алименты, сразу убегают

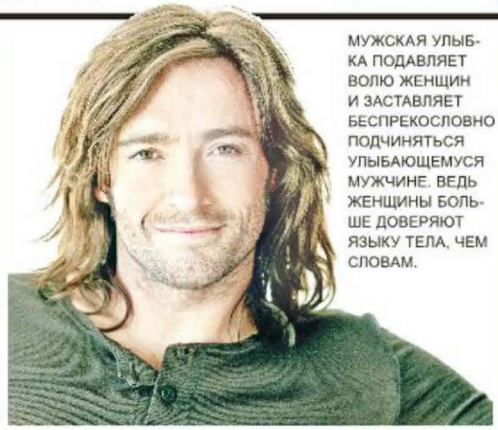
Мне 45 лет, и я до сих пор не женат. Хотя вроде все при мне. Но как-то потихоньку разочаровываюсь в женщинах и их искренности. Сейчас объясню почему. В первые же часы свиданий женщины очень живо интересуются машиной, квартирой, зарплатой. Вроде обычные вопросы, но когда узнают, что чего-то для полного счастья не хватает, теряют всякий интерес к общению. При этом сами все имеют, так как наши законы на стороне женщин, и у бывших мужей отбирается по максимуму — «для детей». Я бы понял, если бы этот «набор» требовали девушки 20-25 лет, которым все строить с нуля, но этого же требуют зрелые, вполне состоявшиеся женщины, имеющие взрослых детей. Да, мужик обязан быть добытчиком, но разве не приятнее всего достигать вместе?

Пытался знакомиться по Интернету. Оказалось, что туда даже страшно обращаться. Многие дамы требуют не только материальных благ, но сразу просят интимное фото... Где же воспитание, порядочность? Вы же женщины! Один раз решил познакомиться по объявлению в местной газете. Написал письмо, договорились о встрече — пришлось ехать в соседний город. Приехал, жду. Подходит женщина: потертые джинсы, несуразные шлепанцы, выцветшая футболка, а на голове — ужас. Ладно бы ей было 18 лет, но ей уже хорошо за 30. Надо же соображать, куда идешь! Я вот целый день готовил костюм, подбирал рубашку, галстук ...

Другой случай. Познакомился по телефону. Все начиналось достаточно романтично. Но уже через две недели начались странные истерики: почему не звоню ей ежедневно? Через три недели попросила 5 тысяч, позже еще 2 тысячи. Ежедневно просила 100 рублей на телефон, при этом, когда хотела со мной поговорить, набирала и сразу сбрасывала, чтобы я ей перезвонил. Через месяц я понял, что превращаюсь в лоха.

Было много знакомств, но настоящая женщина мне не встретилась. У всех в глазах только жажда выгоды. Как только узнают, что я военный пенсионер и плачу алименты, сразу убегают. Вы пишете о нас плохо, мы — о вас, в итоге распадаются семьи, страдают дети. Может, пора открыть сердца для любви и уважения к нам, мужчинам? И мы ответим тем же.

Олег Николаевич, Пермский край



МУЖСКАЯ УЛЫБКА ПОДАВЛЯЕТ ВОЛЮ ЖЕНЩИН И ЗАСТАВЛЯЕТ БЕСПРЕКОСЛОВНО ПОДЧИНЯТЬСЯ УЛЫБАЮЩЕМУСЯ МУЖЧИНЕ. ВЕДЬ ЖЕНЩИНЫ БОЛЬШЕ ДОВЕРЯЮТ ЯЗЫКУ ТЕЛА, ЧЕМ СЛОВАМ.

Цифры и факты

* На 73% снижается уровень жизни женщины после развода, а уровень жизни мужчины улучшается на 42%.
* На 11% меньше подвержены риску преждевременной смерти те мужчины, чьи жены младше их на 7-9 лет по сравнению с теми, кто женился на сверстнице.
* На 50% увеличиваются шансы вдовца или вдовы преждевременно уйти из жизни после смерти супруга.
* Если человек проживает в счастливом браке, то его артериальное давление находится в норме и состояние здоровья в целом лучше, чем у одинокого человека.
* В полтора раза чаще страдают болезнями сердца, ангинами или болями в груди те супруги, которые находятся в плохих отношениях со своими половинами.

ЛАПША из писем читателей

На прошлое Рождество я тоже гадала, капала воск на воду. Получилась фигура, напоминающая мужское достоинство. Думала, мужика найду! А оказалось — год был хреновый.

Таисия, Мурманск

Как-то было мне плохо, тоскливо, пожаловалась маме, пригласила ее в гости. Она взяла час на раздумье, потом перезванивает и говорит: «Нет, я к тебе не приеду. У тебя скучно!»

Лариса, Тверь

Муж ее когда-то вел бурный образ жизни — десять лет наркоманил. А теперь остепенился, просто пьет каждый день.

Марина, Кемерово

Моя девушка сказала: «Если не займешься со мной сексом, я от тебя уйду». Так что теперь мне делать? Заниматься или пусть идет, проститутка?

Юрий, Ростовская обл.

Если мне станет безразлично, что муж назначает встречу в кафе своей бывшей, и я не стану пилить его, узнав об этом, — значит, хана мужу, нет его у меня. Так, тело рядом на диване.

Светлана, Ростовская обл.

Как там, у них? — *Это интересно*

Ах эта свадьба...

СВАДЬБА ЗНАМЕНУЕТ НАЧАЛО СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ, ВСЕЛЯЕТ ОПТИМИЗМ И ДАРИТ СВЕТЛУЮ НАДЕЖДУ НА СЧАСТЬЕ. В МИРЕ СУЩЕСТВУЕТ МНОГО РАЗЛИЧНЫХ СВАДЕБНЫХ ОБРЯДОВ.

*** Австрия.** Подъезжая к ратуше или церкви, невеста и жених должны издать как можно больше шума, чтобы отпугнуть нечисть, поэтому они привязывают к машинам металлические банки и прочий хлам. Невеста украшает свою фату миртом, который является цветком жизни. Когда молодые входят в церковь, дети (чаще всего мальчик и девочка) несут за ними корзину цветов, а по их выходе после венчания осыпают их путь цветами.

*** Греция.** Невеста в день свадьбы кладет в перчатку кусочек сахара, чтобы любовь всегда была сладкой. Голову невесты украшают ниспадающие до колен золотые нити, лицо закрывает длинная вуаль. Один из братьев новобрачной завязывает ей вокруг талии пояс на три прочных узла. Супругу придется потрудиться, чтобы развязать их в первую брачную ночь. В Греции на свадьбах очень много танцуют. Существует даже специальный «танец денег», во время которого гости, танцуя и с невестой, и с женихом, прикрепляют деньги к их одежде. Свадебную постель готовят особым образом: по традиции по постели должны сначала побегать маленькие дети, чтобы принести изобилие в новую семью.

*** В Венгрии** в свадебной процессии участвует вся деревня, сначала приходя к дому невесты, а затем сопровождая ее в дом жениха или в церковь. У венгров тоже существует «танец денег»: невеста ставит свои туфельки на середину комнаты, и те, кто хотел бы потанцевать с ней, должны положить в туфельки несколько монеток.

*** Германия.** Вечером накануне свадьбы друзья невесты приходят к двери ее дома и разбивают о порог блюда и тарелки в знак удачи. Гости бьют тарелки о пол, а молодые выметают осколки — чтобы в их доме больше ничего не разбилось. После венчания свидетель похищает невесту и ведет ее в пивную, где поит, пока их не найдет жених, который платит за все, что выпила невеста.

*** Индия.** Здесь по древнему обычаю церемония бракосочетания начинается в то время, когда будущие муж и жена еще играют в детские игры. Первое знакомство их происходит на празднике поломовки в возрасте 10-13 лет. Детям связывают руки гирляндами душистых цветов и окропляют головы водой из священной реки Ганг. Когда они подрастают, назначается день свадьбы.

*** Китай.** В Китае цвет любви и радости — красный, поэтому красным бывает обычно все: платье невесты, свечи, коробки с подарками и конверты с деньгами. Невеста получает в подарок от своих родственниц маленькие коробочки с золотыми украшениями. На китайской свадьбе тамада, ни на минуту не закрывающий рта, руководит разделыванием огромного многослойного торта, который нужно разрезать снизу вверх, поскольку он символизирует лестницу, по которой молодые поднимаются к своему счастью. Из Китая к нам пришла традиция, когда жених и невеста во время свадебной церемонии пьют вино из бокалов, связанных красной лентой.

*** Польша.** Обычно в деревнях друзья и соседи плетут венок из листьев розмарина и украшают им волосы невесты. Невеста и жених стоят в середине круга, образованного гостями. Жених снимает с невесты фату, а гости бросают им деньги вместо подарков, которые они могли бы на эти деньги купить.

*** Япония.** В день свадьбы невеста со своей семьей едет в гости к жениху. Невеста надевает на голову треугольную косынку, чтобы спрятать «рожки ревности», которые, как говорят, есть у каждой женщины. Невеста и жених выпивают девять глотков сакэ (рисовая водка), и по традиции после первого глотка они становятся официальными мужем и женой.

Кошмарики

● Поверив слухам, что муж ей изменяет, Вера Ч. из Пермского края бросилась с третьего этажа и упала прямо на мужа, который возвращался домой к любимой супруге. Позже она пришла в себя в госпитале, а вот «изменщика» скончался на месте.

● 22-летняя беременная Людмила Ч. попала под машину. Скорая привезла ее в больницу в состоянии клинической смерти. Когда у женщины остановилось сердце, медики решили спасти хотя бы ребенка. Прямо в реанимации рассекли живот, сделав кесарево сечение. Мальчик родился здоровеньким, весом 2800 г. Он сразу же закричал, и, словно услышав крик сыночка, застучало, заработало и сердце мамочки.

Обсудим? — *Как общаться с таким человеком?*

На мою несчастную голову вылилось столько ругани!

ВЫШЛА ЗАМУЖ, КОГДА ПОНЯЛА, ЧТО ПОРА. ПРАВДА, ОН ОРАЛ НА МЕНЯ ПОСТОЯННО. ТО НЕПРАВИЛЬНО ВЕДУ МАШИНУ, ТО ЗАСТАВЛЯЛ МЕНЯ ДОЕДАТЬ ЗА НИМ...

Иногда приходил в бешенство из-за любой мелочи, например, из-за остывшего кофе. Сначала я обижалась, просто удивлялась: со мной так никто не обращался. А потом стала побаиваться. Однажды, после того как не смогла пойти с ним в гости к друзьям, потому что поднялась температура, на мою голову вылилось столько ругани, гневных упреков и обвинений! Я рыдала, а он спустя минуту клялся в любви, успокаивал и говорил, что, мол, сама виновата, и отчитал меня ради моего же блага. Когда во время беременности попала в больницу, снова наслушалась о себе такого! Никакого сочувствия, одни упреки, что думаю только о себе. Как посмела заболеть и нарушить его планы!

Тряслась, когда он приходил с работы, знала, что снова будут крики и упреки. Друзей у меня не было, денег тоже. Муж ничего не покупал, кроме еды, не делал подарков. В общем, полная изоляция. Я стала бояться выходить на улицу. Слава богу, хватило ума не избавиться от ребенка, но я уже привыкла чувствовать себя ничтожеством. Я виновата во всем. В ответ на его упреки пыталась молчать или спокойно обсудить, чего он от меня хочет — ничего конкретного не услышала. Ходила к психологу. Она сказала, что, видно, у мужа просто взрывной характер. Я стала вести себя по-другому, говорить, что не хочу терпеть обиды и угрозы. Муж злится еще больше: «Раньше ты молчала, а теперь...» Ему это не понравилось, он обязательно должен довести меня до истерики, только тогда успокаивался. Я же после скандалов хожу несколько дней как пьяная: слабость, руки дрожат. Не знаю, как общаться с таким человеком? С другими людьми он ладит хорошо, для близких — верный, трудолюбивый, почти без вредных привычек.

А. М.

Не хочу быть нянькой, прачкой, кухонным комбайном в одном лице

Наивные девчонки надеются, что после свадьбы их ожидает счастливая и радостная жизнь.

Когда ты выходишь замуж, становится легче жить в плане материальном и моральном, но, с другой стороны, ты попадаешь в психологическую зависимость от мужа. Какое у него сегодня настроение, как он себя чувствует, куда он хочет тебя сводить, когда с тобой переспать.

Ты получаешь маленького ребенка со своими мужскими заскоками, привычками и недостатками. Скорее всего, тебе придется смотреть с ним футбол, собирать за ним носки и не спать, пока он наконец не соизволит выключить свет. Вполне вероятно, что ты будешь бежать домой, чтобы приготовить любимому ужин, постирать, убрать, погладить, а потом ждать его в поздний вечер, пока он будет болтать с коллегами по работе в каком-нибудь баре.

Вполне возможно, что когда ты увидишь его, ты бросишься ему на шею, будешь целовать и обнимать его, а он не обратит никакого внимания на это. А на немой вопрос в твоих глазах скажет, что ненакрашенная ты его не возбуждаешь.

А ты лежишь, глотая слезы, и думаешь: стоит ли ради такого «счастья» жертвовать своей свободой? Зачем она нужна, эта семья? Чтобы быть нянькой, прачкой, кухонным комбайном в одном лице? И ради этого стоит ли мечтать о «счастливой» семье?

Ольга, Н. Новгород

Девочка растёт без отца...

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ОТЦА — ОГРОМНОЕ ИСПЫТАНИЕ, ШКОЛА ЖИЗНИ И... ЛЮБВИ. КАКИЕ ПОДВОДНЫЕ КАМНИ ЗДЕСЬ ПОДСТЕРЕГАЮТ МАМ И КАК ИХ ОБОЙТИ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК ВЫРОС ПОЛНОЦЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?

Нередко мамы стараются убедить ребенка в том, что он и без отца вырос замечательным. По отношению к дочке это звучит примерно так: «Несмотря ни на что я воспитала тебя без папы, ты у меня выросла умная и красивая». Это большая ошибка, потому что мать убеждает ребенка, что она поступила правильно, разведясь с мужем или родив в одиночку, и вот доказательство этой правоты.

Девочке, растущей в неполной семье, есть с кем себя отождествлять. Вот почему до поры до времени кажется, что такая девочка развивается нормально. Проблемы начинаются тогда, когда девочка становится девушкой, приходит возраст любви. Вот в любви-то она и ведет себя неправильно. Почему? У нее в детстве не было «любимого» мужчины — отца. Ее не любил еще ни один мужчина, и она не знает, что это такое. Поэтому лишена опыта таких отношений, но они ее как раз и привлекают. Ведь это что-то непонятное, неиспытанное — оно и привлекает, как мотылька огонь лампы. Девушка бросается в первую любовь как в омут. А любовь — рискованное дело. Здесь есть все шансы и счастье добыть, и сердце разбить. Увы, для таких девочек обычен второй вариант.

Когда девочка вырастает в полной семье, она знает, как должен вести себя мужчина, который ее любит, и ей уже не страшны никакие ловеласы. Она не теряет головы от комплиментов. А девочке, которая выросла без отца, не с чем сравнивать. Спасение одно: еще в детстве девочку должен полюбить какой-то мужчина — дедушка, дядя, кто-то еще. Важно, чтобы это был достойный человек. С девочкой, растущей без отца, особенно важно заранее обсудить, что такое любовь между мужчиной и женщиной, как правильно вести себя, чтобы вызвать любовь к себе и удержать ее. Надо деликатно рассказать, что любовь — это замечательно, но предстоит многому научиться, чтобы любить и быть любимой. Если девочка любит читать, подсуньте ей книги об идеальной любви. Если книга понравится, девочка проживет историю любви героев в своем воображении и уже будет иметь образец отношений мужчины и женщины. И невольно сверять с ним все, что будет происходить с ней в реальной жизни. Неплохо также, если у девочки появится друг мальчик. Только это должен быть не друг, навязанный взрослыми, а настоящий, с которым ей нравится общаться и играть. Такая дружба поможет девочке понять особенности мужской психологии и научиться к ним приспосабливаться.

О. А. Топоркова, психолог

Уроки жизни

* Когда приходит время следовать за тем, что вы действительно любите в этой жизни, не говорите нет.
* Жгите свечи, пользуйтесь хорошими простынями, носите красивое белье. Ничего не храните для особенного случая. Этот особый случай — сегодня.
* Никто, кроме вас, не несет ответственности за ваше счастье.
* При любой катастрофе задайте вопрос: «Будет ли это важно через пять лет?»
* Неважно, плохая ситуация или хорошая, но она изменится.
* Бог любит вас, потому что он — Бог, а не из-за того, что вы что-то сделали или нет.

Всё хорошее быстро кончается. В один прекрасный день муж собрал вещи и ушёл к другой женщине

Мне 25 лет. В 16 лет в одной компании познакомилась с парнем. Он приехал из Казахстана на заработки, жил в семье у тети. Потом ей надоело терпеть его пьянки-гулянки, и она выгнала его из дома. С тех пор Коля пил и жил на вокзале. Както он встретил меня с работы и предложил встречаться. Я пожалела его и сказала, что подумаю, но он должен бросить пить и начать работать. Пить Коля перестал, устроился на работу, но жить ему было негде. Мы пошли к моей маме просить, чтобы она разрешила Коле пожить у нас — в комнате вместе с моим братом, пока он не снимет себе жилье. Мама разрешила, и мы стали жить одной семьей. Прожили полгода, и нам с Колей захотелось взрослой жизни. Сняли комнату в коммуналке, и началась у нас сумасшедшая любовь. Вскоре я забеременела, но случился выкидыш. Мы оба страшно переживали. Потом мне поставили диагноз бесплодие, и долгих три года мы ездили по врачам, лечились. И вот я забеременела. Почти всю беременность пролежала на сохранении в больнице, поскольку была угроза выкидыша. К счастью, все обошлось, и я родила сына. Моей радости не было границ!

Но, как известно, все хорошее быстро кончается. В один прекрасный день муж собрал вещи и ушел к другой женщине, у которой есть 8-летняя дочка. Так мы с сыночком остались вдвоем. Прошло пять лет. Теперь у бывшего бомжа свои торговые точки на рынке и в магазинах, есть деньги, машина, квартира. А про сына он и не вспоминает. Да и Колина мама быстро меня забыла, хотя, когда он знакомил меня с ней, она сказала: «Спасибо, дочка, что сделала человека из моего сыночка!» Может, я чего-то не понимаю? Но как можно сына променять на деньги и машину?! Объясните мне!

Ольга Н., Орловская обл.

Как удержать мужа?

ЕКАТЕРИНА СТРИЖЕНОВА, актриса, телеведущая:

«Не надо удерживать, насильно мил не будешь. Я не знаю рецепта. У нас есть выработанные правила, которые мы по отношению друг к другу соблюдаем. Например, мы не расстаемся больше чем на две недели.

Я ему верю. Никогда не рылась в записных книжках мужа, не лазила по карманам. Да он мне и не давал повода! И еще для меня важное правило: никогда мужа нельзя прогонять с кровати — какие бы конфликты ни были в течение дня! Что бы ни случилось днем, мы встречаемся в постели, и снова — муж и жена!»

Цифры и факты

■ В РОССИИ ЗАРЕГИСТРИРОВАНО 3,25 МЛН НАРКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ, ИЗ КОТОРЫХ БОЛЬШИНСТВО — БОЛЬНЫЕ АЛКОГОЛИЗМОМ. КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ — НАРКОМАН, КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ — ТОКСИКОМАН.

■ АЛКОГОЛЬ УХУДШАЕТ ПАМЯТЬ. ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ВЫПИТЬ, НЕ МОГУТ ВСПОМНИТЬ ПРОИСХОДЯЩЕГО С НИМИ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ТОМУ НАЗАД.

Что нужно для счастья?

1. **Подружиться с везунчиками.** Ученые установили, что если ваш друг счастлив, то вскоре счастье почувствуете и вы. Счастье заразительно.
2. **Заработать денег.** Социологи установили точную сумму денег, необходимую для счастья. Чтобы почувствовать себя счастливым, необходимо в месяц зарабатывать не менее 60 тысяч рублей.
3. **Испачкаться.** Британские ученые установили, что время от времени падать лицом и даже всем телом в грязь полезно для здоровья. Согласно их исследованиям бактерии, содержащиеся в обычной грязи, благоприятно воздействуют на организм человека, повышают уровень серотонина, который отвечает за хорошее настроение.
4. **Состариться.** К старости человек учится ценить жизнь саму по себе — потому что видит смерть друзей и близких.
5. **Целоваться и обниматься.** Ученые установили, что для полного счастья человеку не хватает восьми поцелуев и семи минут страстных объятий в день.
6. **Отказаться от быстрой еды.** Люди, которые питаются кое-как, потому что не любят готовить, чаще страдают депрессией.
7. **Держать осанку.** Люди, сидящие прямо, чувствуют себя счастливее, сильнее и увереннее.

Преступницей стала после того, как дважды вышла замуж за бывших мужей своих подружек

Близких подруг у меня давно нет. Отказались они от меня. Никому из них я не сделала зла, даже плохо не подумала. А преступницей стала после того, как дважды вышла замуж за бывших мужей своих подружек. Естественно, не специально! Никого не уводила, не выжидала, не обманывала. Сближалась с мужчинами уже после их развода. Вначале подруг в чувство приводила, потом — их: мы же в одной компании варились, все знали друг друга. Позже приходила любовь. Подруги за это меня и возненавидели: «Как ты могла? Он был моим мужем!» Получается, сам не ам и другим не дам? Считают меня отвратительной женщиной. За что? Ведь это они не сумели сохранить брак. Вернее — не старались, если дело дошло до развода. А дальше не захотели выстроить отношения после расставания. Я их не осуждаю, просто констатирую печальные факты.

...Мир тесен, и разные ситуации бывают. Жаль, подруги не умеют радоваться за других. Продолжают лить на меня всякую грязь. При этом мужей не осуждают, только меня: «Стащила остатки с барского стола!» А остатки оказались сладки, но вы их, мои милые, сами выбросили.

Ольга Леонидовна, Тюмень

Во мне поселились жестокость и злость...

Мои родители развелись, когда мне было 6 лет. Мама встретила нового мужа. Мы переехали в другой город. Вскоре у них родился сын. Отношения с отчимом где-то до 5 класса были нормальными, но потом... От отчима постоянно слышу только одни придирки: то посуду не так помыла, то я дерзка, то оговариваюсь. Как меня все бесит! А недавно отчим назвал меня эгоисткой... С ужасом осознаю, что во мне поселились жестокость и злость, я перестала улыбаться, замкнулась в себе, пропускаю занятия в школе. Иногда я думаю, что лучше умереть, что им без меня будет лучше, и мне тоже. Конечно же, мама заступается за меня, но отчим кричит на нее: «Ты что, доченьку свою защищаешь?!» После школы не хочется идти домой. Как же я устала от всего этого! Иногда я молю Бога о нормальных отношениях в семье, о любви и взаимопонимании. Я такая молодая, а в душе пустота, боль, злость и жестокость... Буду рада любому совету!

Оксана, Липецкая обл.

Стать любимой невесткой непросто

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА НАДЕЕТСЯ НА ДОБРЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ МУЖА, НО ЭТО НЕ ВСЕГДА УДАЕТСЯ. МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ КОНФЛИКТЫ ЗАСЫХАЛИ НА КОРНЮ?

Чтобы построить добрые отношения со свекровью, невестке нужно первое время понаблюдать за ней, изучить ее характер и определить свою дальнейшую тактику поведения. Есть три типа свекровей.

*** Свекровь-подруга** — новый, современный тип свекрови. Чаще всего это молодая, энергичная, ухоженная женщина. Держится демократично, редко выступает с нотациями. С ней можно обсудить новинки косметики, отправиться вместе за покупками или в парикмахерскую. Но даже такой легкой в общении свекрови ни в коем случае нельзя жаловаться на ее сына!

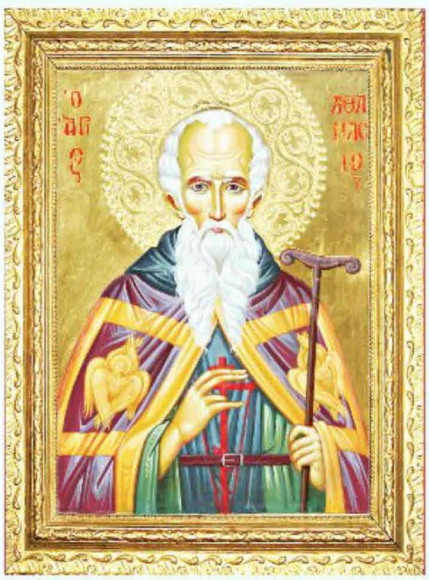
*** Свекровь — бизнес-леди.** У такой свекрови, привыкшей быстро и за всех думать, принимать решения и всеми командовать, есть и много хорошего: она, например, не мелочная и не склочная. Бытовые мелочи ее вообще не интересуют. Жить с такой свекровью под одной крышей несложно, а даже в каком-то смысле удобно и сытно, но это как раз и чревато последствиями: с такой свекровью можно отвыкнуть думать и не научиться самостоятельности. Однако если с самого начала оговорить все правила совместного проживания и определить рамки суверенитета, то конфликтов не будет. Главное — иметь убедительные аргументы при отстаивании собственной точки зрения.

*** Свекровь-наседка** встречается чаще всего. Своей патологической заботой о сыне она может довести невестку до белого каления. А уж как она любит давать советы и вмешиваться в жизнь молодых! Но и с такой свекровью можно ладить, тем более что у нее немало качеств, которые можно перенять. Она, как правило, отличная хозяйка. Чтобы не ссориться с такой свекровью, нужно принимать ее советы со словами: «Скорее всего, я так и сделаю», а уж следовать им или нет — решать самой невестке.

Бог в помощь

Икона преподобного Афанасия Афонского

ПОМОГАЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ. СРЕДИ МНОЖЕСТВА ЧУДЕС, СОВЕРШЕННЫХ СВЯТЫМ АФАНАСИЕМ ПРИ ЖИЗНИ, ОСОБЕННО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ БЫЛА ЕГО СКОРАЯ ПОМОЩЬ ОТЧАЯВШИМСЯ ЛЮДЯМ.



МОЛИТВА

Преподобный отче Афанасие, изрядный угодниче Христов и великий Афонский чудотворче, во дни земнаго жития твоего многих на путь правый наставивый и во Царствие Небесное мудре руководивый, скорбныя утешивый, падающим руку помощи подавый и всем любезен, милостив и сострадателен отец бывый, ты ныне, в небесней пребывая светлости, напаче умножаеши любовь твою к нам, немощным, в море житейстем различне бедствующим, искушаемым духом злобы и страстьми своими, воюющими на дух. Сего ради смиренно молим тя, святый отче: по данной тебе от Бога благодати помози нам волю Господню в простоте сердца и смирении творити, искушения же вражия победити и свирепое страстей море изсушити, да тако немокренно прейдем житейскую пучину и предстательством твоим ко Господу сподобимся достигнути обетованнаго нам Царствия Небеснаго, славяще Безначальную Троицу, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Публикуется по просьбе Анфисы Сафоновой из Тверской обл.

ЖЕНЩИНА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПИЛУ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА РЯДОМ С НЕЙ ДРОВА.

Такой случай

В Свято-Александровской церкви Херсона замироточила икона Богородицы. До сих пор украинские ученые объясняли подобные явления тем, что древесина образов, годами впитывающая испарения воска и церковных масел, начинает обильно источать «слезы» при изменении температурного баланса. Однако случай с херсонской церковью особый, не вписывающийся в научные представления: здесь замироточила икона, отпечатанная типографским способом на обычной бумаге. Богородица, говорят верующие, заплакала от счастья, когда на пустовавшую звонницу водрузили колокол и храм после более чем полувекового перерыва вновь огласился церковным перезвоном.

Работа и бокал вина спасали от смерти

Американка Эллен Макдональд перенесла рак несколько раз в жизни. Недавно она отметила 100-летний юбилей.

Проблемы со здоровьем начались, когда врачи диагностировали у нее рак груди и удалили обе железы. Через несколько лет у Эллен нашли рак желчного пузыря. Пузырь ей тоже удалили и жизнь спасли. Вскоре несчастная оказалась в больнице с раком кишечника. После того как удалили эту опухоль, мало кто верил, что Эллен останется в живых. Однако она выжила и до сих пор посещает клуб для тех, кому за 55 лет. По словам Эллен, работа и привычка время от времени выпивать бокал вина не дали ей умереть. Эксперты же полагают, что все дело в генах. Долгожительство у Эллен в крови — ее двоюродному брату 107 лет.

Вы просили рассказать — *Немного истории*

Туринская плащаница

Сын человеческий был послан на землю две тысячи лет назад. Мы до сих пор получаем все новые и новые вещественные доказательства его существования. Главное доказательство на сегодняшний день — это Туринская плащаница.

... Спустя сутки после распятия Мария Магдалина и жены-мироносицы пришли к могиле Иисуса Христа, но не нашли там Его тела, потому что Иисус был возвращен на небо. Явившиеся вслед за женщинами ученики Иисуса Петр, Иоанн и Симон увидели в склепе только «одни пелены лежащие и плат, который был на голове Его».

Пелены, в которые было обернуто тело Христа, сохранились до сих пор. Плащаница (или покров) представляет собой огромное полотно. На его желтоватом фоне выступают расплывчатые пятна коричневых тонов. Если смотреть издали, то из них вырисовываются очертания человеческой фигуры, мужского лица с бородой и длинными волосами.

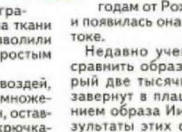
Кроме желто-коричневых отпечатков лица и тела, на плащанице есть темные красно-коричневые пятна — это следы от многочисленных ран, которые были нанесены Христу при распятии (следы ударов бича, уколов тернового венца, ран от гвоздей в запястьях и нижних частях голеней и от копья в правом боку).

Первое упоминание о плащанице относится к 1353 году. Она появилась в прямом смысле неизвестно откуда во Франции. Средневековые богословы не могли научно доказать ее подлинность. В XIX веке Туринскую плащаницу впервые сфотографировали. К изумлению фотографа, расплывчатые пятна на ткани получились четкими и позволили увидеть не различимые простым глазом детали.

Помимо следов ран от гвоздей, копья и терний, имеется множество следов небольших ран, оставленных металлическими крючками, которые крепились на биче. Мелкие припухлости и царапины на лице и теле окончательно убедили исследователей в том, что перед ними не рисунок, а отпечаток с реально мертвого тела.

Но как же все-таки получилось изображение? Ученые предполагают, что благовонные масла и ароматические вещества (мирра и алоэ), которые положили в могилу вместе с телом, впитались в полотно и сделали его чувствительным к испарениям тела. Болезненный пот, выступивший на теле после пыток, дал испарения. Они воздействовали на ткань и вызвали ее потемнение. В 1995 году были проведены исследования по определению возраста полотна. В результате выяснилось, что ткань относится к 30-м годам от Рождества Христова и появилась она на Ближнем Востоке.

Если смотреть на плащаницу издали, на ней вырисовывается мужское лицо с бородой и длинными волосами.



Недавно ученые попытались сравнить образ человека, который две тысячи лет назад был завернут в плащаницу, с описанием образа Иисуса Христа. Результаты этих сравнений заставили многих перекреститься: в Библии описан тот самый человек, чьи черты отображены на плащанице!

■ БЫЛО БЫ ТОЛЬКО ЗДОРОВЬЕ, А КАК ЕГО УГРОБИТЬ, ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА НАЙДЕТ!

■ ЛУЧШЕ ПЛАКАТЬ У ПСИХОЛОГА, ЧЕМ СМЕЯТЬСЯ У ПСИХИАТРА.

■ ВСЕХ НАС ХРАНИТ ГОСПОДЬ. ТОЛЬКО СРОК ХРАНЕНИЯ У ВСЕХ РАЗНЫЙ!

■ ОДНИ ЛЮДИ МЕЧТАЮТ ДОТЯНУТЬСЯ ДО ЗВЕЗД. А ДРУГИЕ — ДОТЯНУТЬ ДО ВЕЧЕРА ПЯТНИЦЫ.

Рыбки удачу принесут

НИЧЕГО ТАК НЕ УСПОКАИВАЕТ, КАК АКВАРИУМ. НО ЕСТЬ У НЕГО И ЕЩЕ ОДНО СВОЙСТВО — ЭТО СВОЕОБРАЗНЫЙ ТАЛИСМАН.

* Лучшая форма для аквариума — прямоугольная или круглая.

* Аквариум нельзя ставить напротив входной двери и между двумя дверьми — богатство будет «вытекать» наружу.

* Нежелательно, чтобы аквариум находился в спальне.

* Усилить действие аквариума можно по принципу «талисман в талисмане», поместив в него ракушку, подводный замок, коралловый риф, остов пиратского корабля с сундуками золота.

* Если на край аквариума посадить трехпалую жабу, это усилит его положительное действие на жилье.

* Очень ответственно надо подойти к выбору рыбок для аквариума. В аквариум надо помещать нечетное количество рыбок, и оно должно быть кратно трем. Лучше всего если рыбок будет девять: восемь золотистого цвета и одна черная рыбка. Золотистые рыбки — символ процветания, а черная рыбка символизирует защиту того, что у вас уже есть. Китайцы считают, что при приближении несчастья черная рыбка забирает весь действующий негатив. Поэтому, если вдруг она умирает, это значит, что хозяевам удалось избежать каких-то неприятностей.

* Также для аквариума прекрасно подойдут любые рыбки серебряного или красного цвета.

* Не нужно покупать рыбок с острыми плавниками.

* Здоровье и удачу в делах предвещают карпы.

* Рыбка аррована защищает от несчастий и позаботится о материальных успехах.

Пригодится

■ ЧТОБЫ В ДОМЕ ВСЕГДА БЫЛА «ХОРОШАЯ ПОГОДА», ЧАЩЕ МЕНЯЙТЕ ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ, А СТАРЫЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ БЕЗ СОЖАЛЕНИЯ.

■ НАДЕВАЯ НОВЫЕ ТАПОЧКИ, ЗАГАДАЙТЕ ЖЕЛАНИЕ — ОНО ИСПОЛНИТСЯ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ОЖИДАТЬ.

■ НЕ ДАВАЙТЕ ГОСТЯМ СВОИ ТАПКИ, А ДЕРЖИТЕ ДЛЯ НИХ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ГОСТЕВЫЕ ТАПОЧКИ. ИНАЧЕ, НАДЕВ ВАШИ ТАПКИ, ГОСТИ ОТТЯГИВАЮТ НА СЕБЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ ВАШЕГО ДОМА.

Воркование голубей было похоже на чудесную музыку

В 2010 году мы с внучкой ездили в Белоруссию к моей старшей сестре. Как-то гуляли в парке на берегу реки. В этом парке стоит красивая церковь, вся окруженная железным забором. Мы зашли в церковь поставить свечки за всех умерших родственников. А как только подошли ко входу в церковь, к нам со всех сторон, со всех деревьев стали слетаться голуби. Казалось, они взяли нас в кольцо, мы не могли сделать и шагу. Воркование птиц было похоже на чудесную музыку. Внучка наклонилась и стала их гладить. Все люди на площади стояли и смотрели на нас. Дома я рассказала об этом сестре. Она сказала, есть поверье, что души умерших вселяются в голубей, люди их кормят с рук, тем самым поминают умерших. До сих пор вспоминаю их воркование. Люди, кормите голубей!

Валентина Петровна, Саратовская обл.

Ангелы

КОСМОНАВТЫ И АСТРОНАВТЫ УЖЕ НЕ СКРЫВАЮТ, ЧТО В КОСМОСЕ ВИДЯТ ЛИЦА И ФИГУРЫ НЕИЗВЕСТНЫХ СУЩЕСТВ. ПЕРВЫМИ О ТОМ, ЧТО АНГЕЛЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СУЩЕСТВУЮТ, СООБЩИЛИ СОВЕТСКИЕ КОСМОНАВТЫ.

Первая информация — от Гагарина

12 апреля 1961 года с космодрома Байконур впервые в мире стартовал космический корабль «Восток» с Юрием Гагариным на борту. О полете много писали, и земляне узнали подробности о каждой минуте пребывания Юрия Гагарина в космосе. Но, как оказалось, все-таки не о каждой...

Дело в том, что во время облета планеты Гагарин дважды замолкал на короткое время и не отвечал на позывные. Он словно терял сознание. Врачи решили, что это от стресса и переутомления. Но на приеме у психотерапевта его подвергли гипнозу: космонавт по минутам восстановил ход полета. Находясь под гипнозом, Гагарин сообщил, что во время полета в кабине появилось темное пятно, которое затем преобразовалось в человеческое лицо. Это было именно лицо, а не голова. Оно висело перед космонавтом в воздухе. Гагарин не чувствовал страха, но при этом не мог пошевелить ни руками, ни ногами. В голове его прозвучал голос: «Не волнуйся, все будет хорошо. Ты вернешься на Землю».

Люди так не улыбаются...

Встреча советских космонавтов с ангелами произошла и в 1985 году. Об этом происшествии, случившемся на станции «Салют-7», трем космонавтам убедительно порекомендовали никому не рассказывать. Существование ангелов советской идеологией не допускалось.

...Шел 155-й день полета. Олег Атьков, Владимир Соловьев и Леонид Кизим занимались запланированными экспериментами и наблюдениями. Неожиданно станцию залил сверкающий оранжевый свет, ослепивший космонавтов. Это был не взрыв или пожар на самой станции. Казалось, свет проник в нее извне, из космоса, через абсолютно непрозрачные стенки «Салюта».

К счастью, зрение к космонавтам вернулось почти сразу. Кинувшись к иллюминатору, они не поверили своим глазам: по ту сторону сверхпрочного стекла в оранжевом светящемся облаке отчетливо виднелись семь гигантских фигур. У них были человеческие лица и тела, а за спиной угадывалось нечто полупрозрачное, похожее на крылья.

Космонавты были людьми с крепкой психикой: о религиозных суевериях не могло быть и речи. Однако всем пришла одна и та же мысль: в космосе рядом с ними летели ангелы. Они выглядели почти как люди, но все-таки были другими. Главное отличие — в выражении их лиц: «Они улыбались, — рассказывали потом космонавты. — Но это была не улыбка приветствия, а улыбка восторга. Мы, люди, так не улыбаемся».

Вода, налитая в стакан, может сохранять и передавать информацию: человеческую мысль, слово и эмоцию.

В течение 10 минут ангелы сопровождали «Салют-7» на той же скорости, повторяя маневры корабля, а затем исчезли. Пропало и оранжевое светящееся облако, оставив в душах космонавтов ощущение необъяснимой утраты. Придя в себя, командир корабля Олег Атьков, космонавты Соловьев и Кизим доложили о случившемся на Землю. Оттуда пришел приказ: «Молчать!»

Вскоре центр управления полетами вышел на связь и потребовал подробный отчет об увиденном, который сразу получил гриф «секретно». Наземная команда медиков заинтересовалась космонавтами: тесты показали норму. Случившееся было решено считать галлюцинацией из-за переутомления за время 5-месячного пребывания в космосе.

На 167-й день полета к первому экипажу присоединились еще трое космонавтов: Светлана Савицкая, Игорь Волк и Владимир Джанибеков. И снова орбитальная станция озарилась оранжевым светом, появились семь сияющих фигур. Теперь уже шестеро космонавтов доложили, что видели улыбающихся ангелов. Версию о групповом умопомрачении из-за переутомления можно было отклонить, ведь новый экипаж прибыл всего за несколько дней до второго видения ангелов.

Хранитель выправил крыло

С ангелами-хранителями сталкивались не только космонавты, вылетавшие в околоземное пространство. Их видели и пассажиры самолетов, поднимавшихся в высокие слои атмосферы. Невероятная история приключилась с супружеской четой Хунтеров. Они летели в самолете в Идаго. «Глядя в иллюминатор, мы увидели нашего ангела-хранителя, он летел рядом с самолетом снаружи. Жена спросила у меня, — рассказывает муж, — не странно ли, что ангел находится снаружи, а не вместе с нами внутри? Я ответил, что, может быть, ангелу нужно немного потренироваться, и мы рассмеялись. Мы еще не знали, что ожидало нас. Когда стали садиться на аэродром, летчик вдруг рванул машину в воздух. Нам объявили, что самолету нужно сделать еще один круг над аэродромом. Но при повторной посадке опять случилось что-то невероятное: самолет у самой земли взвился вверх примерно на 10 метров. Мы испугались, но потом увидели, что ангел-хранитель ухватился за крыло самолета, и самолет прекратил подпрыгивать. Я сразу вспомнил слова Священного Писания: «Ибо Он ангелам своим заповедает о тебе охранять тебя на всех путях твоих...»

То ли реальность, то ли сны...

О таинственных видениях, с которыми столкнулись люди, побывавшие в космосе, в октябре 1995 года сообщил космонавт Сергей Кричевский. То, что было доложено им на конференции в Новосибирском международном институте космической антропологии, привело ученых в шок и сразу стало сенсацией. Он рассказал, что космонавты передают друг другу сведения о необыкновенных видениях, например: космонавт выходит из своего привычного человеческого облика и превращается в существо, имеющее лапы, чешую, перепонки между пальцами, огромные когти. В этой шкуре он чувствует себя животным, перемещающимся по поверхности неведомой планеты, перешагивающим через овраги, пропасти, какие-то физические преграды.

Церковь сомневается

Церковь отнеслась к видениям в космосе очень настороженно. Папа Римский Иоанн Павел II в свое время заявил, что не поверил в их божественное происхождение.

Есть предположение, что нет необходимости искать причины странных видений и ощущений космонавтов в подсознании человека или далеко в космосе. Доказано, что самое обычное вещество на Земле — вода, налитая в стакан, — может сохранять и передавать такую информацию, как человеческая мысль, слово и эмоция. Моря и океаны, занимающие 70% поверхности Земли, — это огромный информационный банк, хранящий сведения обо всем, что происходило на планете в течение миллионов лет. Возможно, рано или поздно жители Земли смогут воспользоваться этой гигантской «библиотекой», а космонавты стали одними из первых ее «читателей».

Прикинь на себя — *Пригодится*

В камнях скрыта своя тайна...

В СРЕДНИЕ ВЕКА ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ХОТЕЛИ ПРИВЛЕЧЬ К СЕБЕ МУЖЧИНУ, ЗАШИВАЛИ В ЕГО ОДЕЖДУ КАМУШЕК БИРЮЗЫ.

* **«Жемчуг** всегда прав», — сказала однажды Коко Шанель, сделав этот драгоценный камень самым демократичным украшением, подходящим любой женщине под любой наряд. А вот в Венеции в XVI веке по закону жемчуг могли носить только замужние женщины, прожившие в браке не менее 15 лет. То есть помимо того, что за него нужно было заплатить немалые деньги, разрешение его носить нужно было еще и заслужить. Это единственный из камней, который был признан официальной наградой и носился как медаль.

* Существует особый **гранат** — муравьиный. Его можно найти только рядом с муравейниками. При постройке гнезда насекомые выбрасывают кристаллики минерала на поверхность.

* **Алмазы** встречаются и во Вселенной. В 2004 году обнаружили огромный алмаз весом в несколько триллионов карат. Когда-то он был ядром погасшей звезды. Он летает на расстоянии 50 световых лет от Земли.

* В Персии считают, что **бирюза** образовалась из костей людей, умерших от любви. В Средние века женщины, которые хотели привлечь к себе мужчину, зашивали в его одежду камушек бирюзы. В Древней Греции бирюза была камнем богини любви Афродиты, в Риме — камнем богини любви Венеры, в Индии этот минерал называют камнем Будды.

* **Изумруд** рассеивает любую отрицательную энергию, очищает биополе человека и его жилище от негатива, бережет семейные узы, хранит мир и согласие в семье, способствует продолжению рода. Если положить изумруд в стакан с сырой водой, ее можно пить без кипячения, так как он обладает бактерицидными свойствами. В древности считали, что этот камень помогает избавиться от куриной слепоты, бельма на глазу, эпилепсии. Владельцу изумруда не грозят ночные кошмары, бессонница, беспричинные страхи и повышенная утомляемость.

* **Хризолит** способен предостеречь своего владельца от неразумных поступков, помогает обрести уверенность в жизни, избавляет от зависти, ограждает от дурных снов, укрепляет силы и наделяет даром предсказывать будущее.

Астрологи утверждают, что каждый драгоценный камень принадлежит определенному знаку зодиака. Поэтому люди, родившиеся в данном месяце, должны носить кольца с соответствующим камнем. Ношение камня, не соответствующего знаку зодиака, под которым родился его обладатель, оказывает дурное влияние на его судьбу.

Из почты «Айболита»

«Мама меня родила, а Матронушка подарила вторую жизнь»

В «Айболите» №26 за 2012 год была напечатана икона святой Матроны Московской и написано, что она исцеляет от разных недугов и спасает от смерти. Некоторым это может показаться преувеличением, мол, исцеляет от недугов — с этим еще можно согласиться, но спасает от смерти — это уж слишком.

...К мощам Матронушки я прихожу давно. Каждое лето приезжаю в Москву, в Покровский женский монастырь, который находится на Таганке. Отстаиваю 3-4-часовую очередь. Много рассказов я там слышал, в том числе и о спасении от смерти. Вот один из них.

...Одно время пришлось Сергею С. жить на маленьком, захолустном вокзале. Там и в помине не было ни моста, ни подземного перехода. А застрявшие товарные составы тянулись далеко-далеко. Сергей уже давно ездил к Матронушке и всегда носил ее икону в нагрудном кармане возле сердца. Как-то раз мужчина вышел из электрички, в руках две тяжелые сумки. Длинный состав загородил путь. Недолго думая, Сергей нырнул под ближайший вагон, чтобы перейти на другую сторону. Ползет через рельсы и тащит за собой сумки. Снег, скользко, рельсы обледенели. И вдруг — колеса задрожали, и состав тронулся. Выход был один: лечь на шпалы лицом вниз, а для верности еще сцепить руки на затылке и с бьющимся сердцем слушать грохот колес. Некоторые после такого испытания сами не могут встать, седеют на глазах. А что же Сергей? Вот что он потом рассказывал: «Я совсем не испугался. Словно на крыльях вылетел из-под колес». Счастливчик стоял на перроне и смотрел, как состав набирает скорость и едет совсем близко от него. Сергей посмотрел на колеса поезда и его охватил озноб. Он все понял! Достал из нагрудного кармана икону Матронушки, поцеловал ее и подумал: «Теперь я могу считать Матронушку своей второй матерью. Первая меня родила, а Матронушка подарила вторую жизнь».

Не только Сергею помогла Матронушка. О ней написано много книг, ей молятся десятки тысяч людей. Встают на колени перед ее образом, разговаривают с ней, как с живой, и кладут записочки под ее икону. И за тысячи километров едут к ее мощам, чтобы несколько слов сказать ей наедине.

Ф. Т. Касьянов, Химки, Московская обл.

ДЕНЕЖНАЯ ВИКТОРИНА – 2013 «СЕКРЕТНЫЙ КОД»
6-я ЦИФРА «Секретного кода»: 9
*СМ. УСЛОВИЯ АКЦИИ НА СТР. 11.
РЕКЛАМА № 12333

Ответы

«СМОТРИ В ОБА!»
Ответ: 1,3.

«ВСЕ ПО МЕСТАМ!»
1.Остров. 2.Колода. 3.Платок. 4.Нектар. 5.Цветок. 6.Термос.
Ключевое слово в центре: «Солнце».

«БЕГЛЯНКИ ИЗ АЛФАВИТА»
Слово: «Градусник».

«КРУТИ ПЕДАЛИ!»
Слева-вниз-направо: 1.Генерал. 3.Обжорство. 5.Группировка. 7.Организатор. 9.Пищеварение. 11.Биография. 13.Аспирин.
Справа-вниз-налево: 2.Гербера. 4.Велоспорт. 6.Заискивание. 8.«Евровидение». 10.Аквалангист. 12.Колебание. 14.Сицилия.
«НАЙДИТЕ СЛОВО»
Ключевое слово: «Королева».

Смотри в оба!

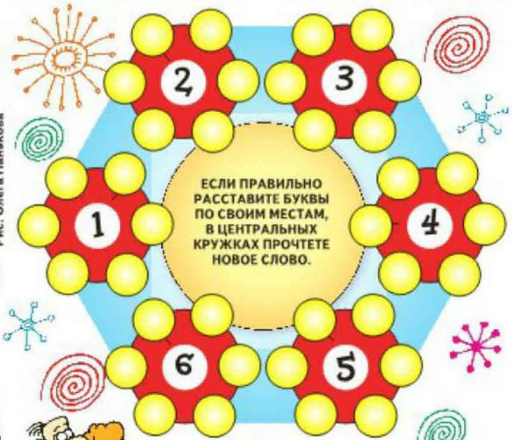
НАЙДИТЕ ДВЕ ОДИНАКОВЫЕ ФИГУРЫ.

Рис. Олега Панькова

Все по местам!

1.Кусочек суши с сокровищами. **2.36** карт. **3.**И пуховый, и шерстяной, и оренбургский. **4.**Напиток богов. **5.**И роза, и пион. **6.**Хранитель горяченького.

Составила Галина Петренко

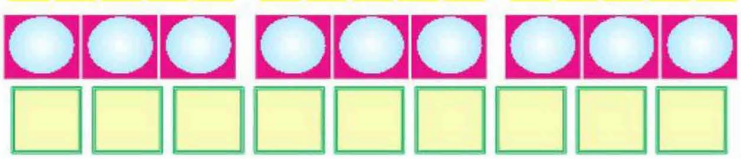


Беглянки из алфавита

НАЙДИТЕ ПО ТРИ НЕДОСТАЮЩИЕ БУКВЫ В КАЖДОМ АЛФАВИТЕ И СОСТАВЬТЕ ИЗ НИХ ДЕСЯТИБУКВЕННОЕ СЛОВО.

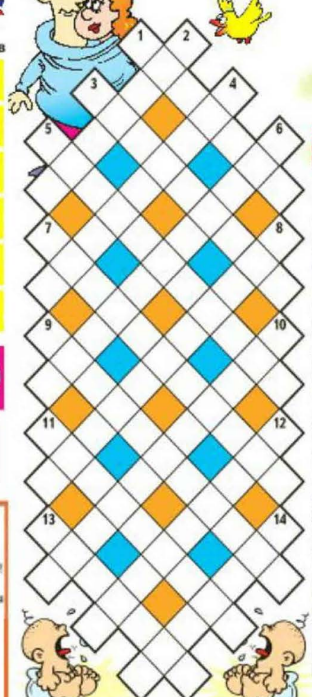
Составил Геннадий Петухов

Б	Ё	Ю	Н	О	К	Л	М	Н	Б	Ж	Ч	Ё	Г	Д
З	П	Й	Л	М	Ч	Ш	Й	Щ	Ь	Р	С	Т	Э	Ш
Е	И	Щ	Э	Т	Ы	Т	Ю	П	Р	М	А	У	Ф	Х
У	Ф	Ж	Ь	Ы	Ф	И	Х	Ь	Ё	Щ	Я	З	Й	Ь
Я	Ь	Д	Ш	Х	Ж	З	Ц	А	Э	Л	Ы	Е	Ц	Ь
Ц	Ч	В	К	С	В	Г	Е	Я	О	Б	В	Ю	О	П



Кроссворд

Крути педали!



Слева-вниз-направо: 1.Чин для форсу среди гостей на свадьбе. 3.Грех, сделавший желудок хозяином. 5.Эмбриональное положение во время прыжка. 7.Автор плана гениального ограбления. 9.Превращение еды в топливо для организма. 11.Жизнь, умещенная на одном листке. 13.Какой лекарственный препарат, наряду с лекарственным героином, получил немецкий химик Феликс Хоффман?

Справа-вниз-налево: 2.Цветок, напоминающий крупноцветную ромашку. 4.Что в дореволюционной России называли циклизмом? 6.Хождение на четырех лапах перед начальством. 8.На нем блистали наши «татушки», Дима Билан и группа «Серебро». 10.Морская специализация Лелика из комедии «Бриллиантовая рука». 12.Физический термин, описывающий состояние человеческой нерешительности. 14.Итальянский остров, на котором в давние времена чеканили монеты, украшенные фиалками.

Составила Елена Короткова

Найдите слово

ВПИШИТЕ В КАЖДЫЙ КВАДРАТ ЕЩЕ ПО ДВЕ БУКВЫ ТАК, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛОСЬ ЧЕТЫРЕ СЛОВА, ДВА ИЗ КОТОРЫХ ОКАНЧИВАЮТСЯ НА ДОПИСАННЫЕ БУКВЫ, А ДВА ДРУГИХ НАЧИНАЮТСЯ НА НИХ. СЛОЖИТЕ ПОЛУЧЕННЫЕ СЛОГИ, И ВЫ ПОЛУЧИТЕ НОВОЕ СЛОВО.

Составила Елена Короткова

Кому еще необходим инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-наседка обеспечит:
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру!

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Пр-во Россия. Гарантия 12 мес.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 Вт)	3650 руб.
63 яйца (220/12 Вт)	4190 руб.
63 яйца (220 Вт)	3950 руб.
96 яиц (220/12 Вт)	5230 руб.
96 яиц (220 Вт)	4890 руб.

Новинка! В продаже инкубаторы с цифровым терморегулятором и гигрометром

Сушим без проблем!
Заготовить урожай впрок и сохранить все витамины поможет сушилка для овощей. Она сможет: **легко и быстро** (за 1,5 ч) высушит грибы, овощи, фрукты, ягоды, травы. Вам нужно только: загрузить продукты и включить ее (**даже не нужно переворачивать!**). **Сохраните запасы без потерь!**
Товар соответствует ГОСТам. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 10 лет.
Сушилка-1 (325х300 мм, загруз 3 кг) – **3240 руб.**
Сушилка-2 (475х400 мм, загруз 7 кг) – **3990 руб.**

Надоела ручная стирка?
Новая ультразвуковая стиральная машинка «Золушка-Стерео» **с двумя излучателями** избавит вас от утомительной стирки вручную!
Она: • **отстирает даже очень грязные, габаритные вещи;** • сэкономит ваше время (стирает в двух тазиках одновременно);
• не портит вещи, не шумит и не требует водопровода;
"Золушка-Стерео" маленькая машинка - двойная мощь!
20 Вт, 500 гр. Пр-во Россия. Срок службы 10 лет. Гарантия 18 мес.
«Золушка-Стерео» – 2250 руб.
«Золушка» с одним излучателем – 1830 руб.

Кто еще хочет жить, не болея до 120 лет?
И это не предел. Занимаясь по 20 минут в день на дыхательном тренажере Фролова, у вас:
- **нормализуется работа всех органов;**
- омолодится организм;
- **отступят болезни** сердца, нервной, мочеполовой, пищеварительной, опорно-двигательной системы.

Верните себе здоровье!
Пр-во: Россия. Срок службы 3 года. ФСН 2007 РУ/00544 от 09.01.2007
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
Цена – 1450 руб.

Маленький размер груди?
Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди. Он:
- **увеличит объем груди за 30 дней;**
- приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
- сделает грудь упругой;
- восстановит грудь после беременности.

Используйте этот шанс!
Проверено 8-летним опытом работы!
Гарантия 3 мес. Пр-во КНР. Срок службы 3 года. Остерегайтесь подделок!
Цена – 2130 руб.

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо. С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.
Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия.
Остерегайтесь дешевых подделок!
Цена – 1630 руб. Работает от батареек.

МИР КОМФОРТА
Отправка заказов в течение 4 дней!
Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-7000-737** (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. Конфиденциальность доставки гарантирована! **Курьерская доставка по Москве.**
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно! @ www.mir-comf.ru
реклама
РЕКЛАМА № 12349
ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта», г.Киров, ул.М.Гвардии, 46, отдел 22. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Товар сертифицирован!

Противное пятно

ПОСАДИЛИ ПЯТНО НА ЛЮБИМУЮ ВЕЩЬ? НЕ РАССТРАИВАЙТЕСЬ, ЕГО МОЖНО ВЫВЕСТИ.

Жирные

Их выводят бензином, скипидаром, ацетоном. Свежие пятна перед чисткой прогладьте не сильно нагретым утюгом через 2-3 слоя промокательной бумаги, подложив ее под пятно. Затем пятно окончательно почистите бензином или пятновыводителем. Таким же образом выводят пятна от воска, стеарина — только после глажки пятно протрите денатурированным спиртом. Чтобы не образовался ореол, пятно старайтесь чистить от краев к середине, а после смачивания бензином накройте сложенной промокательной бумагой и придавите теплым утюгом. Застарелые жировые пятна удаляйте сначала бензином, затем мылом.

От фруктов

Свежие можно вывести горячей водой. Предварительно пятно лучше подержать в горячем молоке, а затем промывать. Застарелые пятна выводите раствором лимонной (щавелевой) кислоты (2 г на стакан воды), затем тщательно промойте теплой водой. Если пятна все же останутся, применяйте (для белых тканей) перекись водорода с нашатырным спиртом (1 чайн. ложка на стакан горячей воды), затем промойте водой. Пятна от фруктов можно отмыть слегка подогретым денатурированным спиртом.

От красного вина и ягод

Такие пятна выводят, как и пятна от фруктов. На цветных изделиях хорошо удаляет смесь глицерина с сырым яичным желтком (1:1). Намажьте этой смесью пятно и оставьте на несколько часов, затем промойте теплой водой.

На свежие пятна от красного вина (ягод) насыпьте влажную столовую соль и через некоторое время смойте мыльной водой. Можно замочить в молоке или сыворотке и выстирать. С белых изделий пятна можно удалять также перекисью водорода (1 чайн. ложка на 1/2 стакана воды), после удаления очищенное место промойте холодной водой.

От рыбы, молока, консервов и соусов

Свежие пятна потрите мыльным раствором и смойте теплой водой. Застарелые пятна пропитайте ваткой, смоченной теплым глицерином, и через некоторое время прополощите теплой водой. Пятна с тонких шелковых тканей хорошо выводятся смесью равных количеств глицерина и воды с добавлением нескольких капель нашатырного спирта. Но прежде чем пользоваться этой смесью, проверьте, не линяет ли ткань. С шерстяных тканей пятна выводите раствором глицерина и нашатырного спирта в воде (на стакан воды 20 г глицерина и 10 г нашатырного спирта). После чистки это место промойте теплой водой.

ГРИБЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ ШИИТАКЕ, ТРЕМЕЛЛА, АУРИКУЛЯРИЯ
АКТИВАЦИЯ ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ИММУНИТЕТА
ПРИМЕНЯЮТ В ТРАДИЦИОННОЙ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НОВООБРАЗОВАНИЯХ.
[illegible]
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ВОЗМОЖНЫМИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ
Заказ по тел. 8-903-855-34-63
Свирский Александр Дмитриевич, 394066, Воронеж-66, до востребования.

Аспирин — настоящее чудо в таблетках!

Аспирином можно не только вылечить головную боль, но и удалить, к примеру, пятна от пота на одежде.

* **Лечим зараженную грибком почву.** Растворите 1 таблетку аспирина в 1 л воды и полейте проблемную грядку.

* **Удаляем пятна от пота.** Растворите 2 таблетки в 1/2 стакана воды, замочите белые соленые разводы, через 3 часа застирайте с помощью порошка.

* **Жесткие мозоли на пятках (натоптыши).** Растолките 5-6 таблеток в очень мелкую пудру и смешайте их с 1/2 чайн. ложки лимонного сока. Добавьте немного воды. Смажьте этой смесью мозоль и обмотайте ступни тканевыми салфетками. Затем наденьте на ногу полиэтиленовый пакет. Через 5-10 минут можно размотать ступни и обработать проблемные места пемзой.

* **От укуса осы.** Укушенное место протрите водой, в которой растворите 3 таблетки аспирина.

* **Защищаем волосы.** Всем известно, что вода с большим содержанием хлора, например в бассейне, плохо сказывается на окрашенных волосах. Если вы любите менять цвет своих волос, то после посещения бассейна протрите волосы раствором аспирина (6 таблеток на 1 стакан воды) и через 15 минут промойте их шампунем.

* **Аспириновые маски.** Обычный аптечный аспирин вполне способен заменить кислотный (химический) пилинг. Обладательницы сухой кожи должны помнить об осторожности, ну а те, у кого жирная и неровная кожа, да еще с черными точками, могут убедиться в действенности маски-пилинга. Регулярное и осторожное применение такой маски помогает избавиться от угревой сыпи, предотвращает появление воспалений, отбеливает кожу, сужает расширенные поры и разглаживает мелкие поверхностные морщины. В зависимости от состояния кожи можно сочетать аспирин со сметаной или медом, а также варьировать концентрацию ацетилсалициловой кислоты.

Маска со сметаной. Хорошо разотрите 1-2 таблетки аспирина и смешайте с 1 ст. ложкой сметаны.

Маска с медом. 1 таблетку аспирина смочите водой до полного размягчения и превращения в жидкую кашицу, затем добавьте 1 чайн. ложку меда.

Наносите маску на очищенную и слегка влажную кожу и держите 5-10 минут, затем осторожно массируйте лицо в течение 1-2 минут, смойте маску и нанесите увлажняющий крем. Потрясающего эффекта можно добиться, если повторять эту процедуру всего 2 раза в неделю.

Стираем без порошка

Думаете, это невозможно? Ошибаетесь. Нужно лишь приготовить мыльный раствор и смягчить воду. Для смягчения воды применяйте нашатырный спирт (при стирке изделий из шерсти и шелка) или силикатный клей (при стирке изделий из хлопка).

Хлопчатобумажные изделия можно стирать содой, но пользоваться ею надо очень осторожно, так как сухая сода, попав на мокрое волокно, может разъесть его. Температура воды при стирке должна быть 40-45°С.

Льняные и хлопчатобумажные изделия можно крахмалить — это придает им большую плотность и жесткость. Накрахмаленные изделия дольше сохраняют свой внешний вид и форму, меньше пачкаются, легче стираются.

Отбеленный лен погрузите на 30 минут в теплую воду. Затем стирайте в теплой воде, растворив в ней немного буры. Многократно полощите в большом количестве воды. Сушите на солнце.

Чистошерстяную пряжу погрузите на 5-10 минут в теплую воду с небольшим количеством нашатырного спирта. Затем слегка отожмите и опустите в мыльную воду такой же температуры с добавлением нашатырного спирта (1 ст. ложка на 2 л воды). В этой воде изделие простирните несколько раз, слегка отжимая в ладонях. Полощите в теплой воде, чтобы не допустить усадки изделия.

Искусственную шерсть погрузите на 5 минут в теплую кипяченую воду, а затем в чуть теплый мыльный раствор. Слегка отожмите. Несколько раз полощите в воде постоянной температуры. При последнем полоскании добавьте уксус. Сушите только в горизонтальном положении, предварительно отжав в простыне или полотенце.

Неотбеленный лен стирайте в теплом растворе, не оставляя надолго в воде. При полоскании в воду добавьте немного уксуса. Сушите в тени.

Трикотажные изделия при стирке сильно не трите, не скручивайте и не мните. От этого они садятся, теряют первоначальную форму. Изделия, связанные из шелковых нитей, не выжимайте, так как мокрый шелк легко рвется. К тому же заломы, остающиеся после выкручивания, не всегда расправляются даже при глажении. Полощите несколько раз в слегка теплой воде, добавив в нее при последнем полоскании немного уксуса.

Из почты «Айболита»

Сорок минут — и обувь не жмёт!

Купила дочке демисезонные ботинки без примерки, а они оказались маловаты. Спирт и водку использовать побоялась, а специальные средства для растяжки стоят недешево. Попробовала один недорогой способ: картонную коробку с обувью завернула в мокрое махровое полотенце и оставила так на ночь. К утру ботинки стали немного влажными, доча надела их и походила по квартире минут 40. Когда кожа высохла, ботинки приняли форму ступни и уже не давили.

Н. П. Огнева, Рязань

Фен избавит сервиз от фабричной наклейки

Подарили мне на день рождения красивый фарфоровый сервиз. Когда я его развернула, была немного удивлена: на каждом предмете сервиза имелась фабричная наклейка. Попробовала удалить ее с одной тарелки, намочила, но наклейка не отстала. А соскребать ножом побоялась. Тогда я вспомнила, как однажды была в гостях у подруги и увидела, как она отклеивает с нового сервиза фабричные наклейки. Решила тоже так сделать. А нужен для этого обычный фен. Горячий воздух разогревает застывший клей, и в итоге наклейка или стикер легко снимается.

Полина Сергеева, Ставропольский край

Жидкое стекло вместо «Фейри»

Моя бабушка жидким стеклом чистила старые сковороды, покрытые толстым слоем нагара, отодрать который было очень сложно. Для этого она наливала в большой металлический бак 10 л воды и 1 л жидкого стекла. Опускала туда сковороды и долго, не меньше 2 часов, кипятила. Они становились как новые.

Конечно, сейчас такой метод используют немногие, все-таки тут и бак нужен, и времени уходит немало. Но если сравнивать с современными моющими средствами, то бабушкин рецепт для человека и природы безопасен. Ведь что такое жидкое стекло? Сода и песок — никаких ПАВов и прочих химических добавок.

А. Н. Травкина, Волгоград

ЖЕЛАНИЕ, НА КОТОРОЕ НЕ ХВАТАЕТ ДЕНЕГ, НАЗЫВАЕТСЯ МЕЧТОЙ.

ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН. ЛЮБИМЫМ И ЛЮБЯЩИМ

Любовь требует доказательств. Любящая пара гармонична духовно и телесно. Обидно лишь, что с годами возможности тела начинают отставать от потребностей души. «Если б молодость умела, старость если бы могла» – грустные строчки. Однако, к счастью, современные биотехнологии позволяют поддержать и восстановить силу чресел. Американские ученые создали замечательный препарат **Loveron for men**, состав которого быстро и эффективно помогает мужчинам. Инновационный, обеспечивающий быстрое и долгое (до 6 часов) действие, совместимый с разумными дозами алкоголя, полностью растительный. Эти качества объясняют заслуженную популярность этого средства в Европе и США. И в России десятки тысяч пар вернули счастье полноценной интимной жизни благодаря **«Лаверону»**.

Настала весна, которую всем хочется провести с удовольствием, в радостном счастливом соединении, долгом и крепком. **Loveron for men** 500 мг непременно поможет вам осуществить эту мечту. С **«Лавероном для мужчин»** сбываются самые смелые желания – и сбываются не один раз за день. Мужчины понимают, о чем мы говорим. А женщины понимают это еще лучше.

LOVERON FOR MEN – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА! Москва [illegible], Краснодар [illegible], Ставрополь [illegible], Астрахань [illegible], Новосибирск [illegible], Воронеж [illegible], Казань [illegible], Чебоксары [illegible], Омск [illegible], Саранск [illegible], Екатеринбург [illegible], Красноярск [illegible], Волгоград [illegible], Ростов-на-Дону [illegible], Саратов [illegible]

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)
Стимулятор сексуальной активности!
[illegible]
123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.
[illegible]
Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 – 500 мг (1 табл.)……шт.
упаковка Лаверон №3 – 500 мг (3 табл.)……шт.
Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 руб.;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 руб.;
ИП Махцев Кантемир Хазреталиевич ОГРНИП 308071022100056.
361711, КБР, Зольский район, с. Малка, ул. Пшукова, 9.
Не является лекарством
БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
Отрезать по линии.
Реклама и тема

С миру по новости

Не высовывай язык!

В Казахстане выступили с предложением внести в Уголовный кодекс Республики Казахстан новую статью, которая защитит высокопоставленных лиц от непристойных жестов граждан в их адрес. Предлагается запретить следующие действия: демонстрировать отдельные пальцы в направлении высокопоставленных лиц; высовывать язык, показывать фигу или кулак; плевать или сквернословить; ковырять в носу, сморкаться и чихать в направлении высокопоставленных лиц; таращить глаза, надувать щеки, поворачиваться спиной, закрывать глаза, зевать, затыкать уши, свистеть, демонстрировать скуку, громко хохотать, ухмыляться.

Грязь на первое, грязь на второе

В одном из ресторанов Токио предлагают комплексный обед... из грязи. Шеф-повар ресторана утверждает, что одним из ингредиентов каждого из пяти блюд «грязевого меню» является экологически чистая и безопасная для здоровья черная почва. Всего за 110 долларов любители кулинарных экспериментов могут заказать обед, который состоит из салата с грязевой добавкой, картофельно-грязевого супа, грязевого ризотто, черного заливного из моллюсков с грязью, которая собирается с верхних слоев почвы. Закончить необычную трапезу предлагается десертом из грязевого мороженого. Как утверждают клиенты ресторана, ни следа запаха грязи или земляного вкуса в блюдах нет.

ОТВЕТЫ НА ЦИКЛОВОРД СО СТР. 30

Ангола. Начало. Резьба. Зыкина. Ириска. Барсук. Слабак. Самсон. Персия. Плеяда. Поджог. Руанда. Аккорд. Кратер. Талмуд. Максим. Кресло. Засада. Лондон. Сатрап. Профан. Рефрен. Сундук. Скобки. Колядка. Азалия. Кролик. Сливки. Чинара. Секира. Мурена. Реноме. Усилие. Бовари. Дурова. Самуил. Кортик. Квадро. Чащоба. Денщик. Дружба. Джонка. Килмер. Сумрак. Корчма. Мичман. Страда. Доллар. Обойма. Лайнер. Грабли. Солдат. Трепач. Выпуск. Аммиак. Мимоза. Площадь. Скалли. Фимиам. Кефаль. Серьги. Осирис. Ричард. Надрыв. Наитие. Экстаз. Стопор. Ботокс. Микроб. Бишкек. Брекет. Шакира. Виардо. Погода. Помпеи. Скальп. «Ролекс». Болото. Борьба. Шинель. Винтер. Швабра. Визави. Иголка. Монгол. Ладонь. Мебель. Лошадь. Бекеша. Умелец. Сациви. Батуми. Унитаз. Ягодка. Ремень. Резеда. Рекрут. Мухтар. Стреха. Мушкет. «Шинник». Ахинея. Ельник. Дизель. Болтун. Шпинат. Шербет. «Казбек». Кишлак. Башмак. Зевака. Пренія.

Не теряйте голову. А вдруг судьба захочет вас по ней погладить?

Оба-на!

Круто сказано!

● Если у мужчины ногти на ногах покрашены лаком — это еще не значит, что он трансвестит. Скорее всего, у него просто подрастает маленькая дочь.

● Чтобы повысить всем прожиточный минимум, надо кое-кому понизить зажравшийся максимум.

● Человеческий мозг — сложнейший орган, и никакой компьютер не сравнится с ним! Более того, нередки случаи, когда люди осваивали компьютер и Интернет, но не могли освоить мозг...

РАССКАЗИК

Девушка говорит парню: «Я тебе сколько раз говорила, что не буду твоей девушкой?» — «По моим подсчетам, 98». — «Так чего же ты добиваешься?» — «Скажи еще пару раз, и пойдем отметим нашу первую круглую дату!»

Бывает же!

Толик, открой!

У моей знакомой Ленки привычка была засыпать в троллейбусах, трамваях... Только вот сядет и — раз! — уже спит. Едет она как-то, мест возле окна не было, пришлось сесть возле прохода. Заснула. Рядом сидел мужчина, так она и голову на него положила. Он, видать, тоже чего-то сонный был. Короче, спят они вместе. Голубки. А в трамваях звоночек такой есть, когда двери закрываются. Так вот ситуация: раздается звоночек, Ленка, думая, что она дома, сквозь сон говорит:

— Толик, открой двери.

Мужчина, тоже сонно:

— Ты с краю, ты и открывай.

Разбудил их хороший, бодрый смех. Ленке от стыда пришлось выйти раньше, а не на своей остановке. С тех пор в транспорте не спит.

Анна О., Волгоград

Знаете ли вы, что...

● Самообладание — это когда вместо того, чтобы повысить голос, приподнимаешь бровь.

● Настоящий мужчина всегда готов забить гвоздь в нужное место с нужной силой. Главное после этого — вовремя остановить его и отобрать гвозди.

● Мы научились летать в небе, как птицы. Мы научились плавать в океане, как рыбы. Теперь осталось научиться жить на земле, как люди.

● Женщина — как светофор: сначала зажигает мужчине красный свет, потом желтый и, наконец, зеленый. А мужчина — как водитель: на желтый уже уехал искать другой светофор.

Женщинам хорошо. от них мужчины хотят только секса. а вот мужчинам сиди ломай голову. что женщине от тебя нужно.

Приколы из Одессы

В трамвае:

— Проходите, не скапливайтесь в заднем проходе, засаживайтесь глубже! Середина трамвая тоже идет в парк Шевченко!

Поликлиника. Доктор:

— Что с вами?

Пациент, возмущенно:

— Как вам это нравится? Учился шесть лет и спрашивает у меня диагноз!

На рынке:

— Куры, куры! Парные куры! Дамочка, идите сюда! Посмотрите, это же не кура, это мечта!

— Я уже подошла. Теперь вы мне скажите, чем вы кормите своих курей?

— А зачем это вам?

— Как это зачем? Может, я тоже хочу так похудеть?

На улице:

— Моня! Шо ви скажете за секс?

— Таки да! Почему бы не заняться любовью с хорошим человеком?!

Соседки трещат во дворе:

— Ой, что вы знаете... это такая богатая женщина, такая богатая... Вы бы видели, какой ковер она хотела купить!

Сти-шутки

Денежки, ау!

За газ... За свет... За Интернет...
За счетчик новый на подъезд...
За дочкин садик... Домофон...
Налоги... Пенсионный фонд...
За ссуду в банк...
И на мобильник...
И на продукты в холодильник...
Авто заправить... Курсы...
Хата...
А ты была вообще, зарплата?

Эх, жизнь-копейка...

Куда деваться?

Ехать надо было срочно и безотлагательно. Ночью. В Москву — столицу нашей Родины... Чтобы добраться до вокзала, взял такси. Самое обыкновенное, даже слишком — «Волгу» ГАЗ-24.

Доехали до вокзала, спрашиваю водилу:

— Сколько?

— 30 долларов.

— Сколько?!

— Глухой, что ли? 30 долларов, говорю. В рублях 900...

У меня даже в горле запершило:

— Это за что же, уважаемый, такие деньги берешь? Ведь и ехали-то всего двадцать минут.

— Но ведь приехали! Так что плати! Раньше надо было о цене договариваться.

— Если скажешь за что — заплачу, — вынимая кошелек, сдался я.

— Пожалуйста, считай. За вызов надо платить? Надо. Диспетчеру на телефоне надо? Надо.

— Это ее работа.

— Да, работа, не спорю. Но ведь сработала-то она оперативно. И заказ твой мне отдала, а не какому-нибудь криминальному Васе Антибиотику. Значит, надо человека отблагодарить? Надо. Про сотовую связь я уже молчу. Бензин! Он, брат, дорожает каждый день, сам знаешь. Это доллар падает, а бензин дорожает. Опять же автострахование — без нее никуда. Крыше дай... Ментам отстегни... И что остается? Рублей двести пятьдесят, не больше. Из них пятьдесят за посадку и сто мне за работу. Разве это много? Копейки.

— А где еще сотня?

ЭТИМ ДАЙ, ТЕМ ОТСТЕГНИ... И ЧТО ОСТАЕТСЯ?

— Ты, математик хренов, ревизор налоговый, музыку по дороге слушал? Слушал. Одним словом, с комфортом ехал, а комфорт тоже денег стоит.

Рассчитался я с таксистом и бегом в кассу.

— Один билет, — говорю. — До Москвы. На первый проходящий поезд.

— Купейный вагон будете брать? — спрашивает кассирша.

— Буду.

— С вас две тысячи рублей!

У меня аж рот скривило.

— А что так дорого? — спрашиваю. — Я ведь, наверное, не один в купе буду ехать?

— Один, — улыбается кассирша. — И не только в купе, а во всем вагоне. Так берете билет?

— Куда деваться? Беру. Но почему же все-таки так дорого?

— Поезд фирменный, скорый, вагон купейный. Все проводники со знанием английского языка.

— Да зачем мне их английский язык?

— Постельное белье, чай, прохладительные напитки, продуктовый набор «В дорожку» плюс на сто рублей прессы...

— Какая пресса в двенадцать часов ночи?

— И чуть не забыла: обязательно-добровольное страхование от несчастного случая.

Из Москвы я решил возвращаться рейсовым автобусом. Надеялся, дешевле получится. Ничего подобного. Взяли 1000 рублей. Наверное, за открывшийся из окна вид столицы во время двухчасовой пробки на Ярославском шоссе.

Дома к услугам такси больше прибегать не стал. Запрыгнул в первую попавшуюся маршрутку. Хоть половину пути и преодолел зажатый между дверями, но зато вторую ехал сидя рядом с боржом — и всего за двадцать рублей! Хотя за безопасность движения, тепло в салоне и вежливую работу кондуктора могли спросить восемьдесят...

Олег Гонозов

Женская логика создана для того, чтобы офигела мужская психика.

Во как надо!

Похудеют все!

СПОСОБ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ, ЕСТЬ ВСЕ ПОДРЯД И ПРИ ЭТОМ ХУДЕТЬ

Чтобы люди могли нормально похудеть, надо, чтобы все холодильники в квартирах были оборудованы веб-камерами, автоматически отправляющими фотографии прямо на «Фэйсбук» или в «Одноклассники» при открытии двери! А в коврик перед холодильником датчик веса вмонтировать! Вот тогда-то все сразу худеть начнут — быстро и без проблем! Потому что выбора не будет! Иначе вашим друзья утром зайдут на «Одноклассники», а там уже новая фотография — ты такая вся испуганная, в труселях и с кастрюлей. И тут же подпись: «Катя, 76 кг, ест борщ в 23.57». Все похудеют, все!

Ласковое слово и кошке приятно

Кошку невозможно заставить сделать то, что она не хочет. Поэтому, чтобы не поссориться с пушистым другом, хозяину стоит освоить эти нехитрые правила.

1. **Занимайтесь с питомцем как можно чаще, играйте.** Создайте дружескую атмосферу, которая основывается на взаимном доверии. Кошки любят уют и мир в доме.

2. **Разговаривайте с котенком ласково и нежно, никогда не повышайте голос.** Вообще старайтесь не кричать и не производить шум в присутствии кошки, иначе она начнет вас бояться, станет агрессивной просто в целях самообороны.

3. **Согласуйте свои действия с кошачьими биоритмами.** Раннее утро и поздний вечер — совершенно неподходящее время для игр, нельзя тормошить питомца и после кормления.

4. **Не отдавайте приказы!** Не принуждайте киску следовать за вами — покидать одно место, чтобы занять другое. Старайтесь достичь цели терпеливыми уговорами. Будьте последовательны. Как правило, кошка сама в конце концов поймет, чего вы от нее хотите.

5. **Не требуйте от кошки того, что ей противно, не делайте ничего такого, что нанесло бы ей вред.** Никогда не берите молодую или взрослую кошку за холку: это достаточно болезненно. Берите ее всегда так, чтобы все четыре лапки имели точку опоры.

6. **С самых первых дней появления кошки у вас дома старайтесь обуздать ее вредные привычки и наклонности,** например, не разрешайте кусаться, лазить по занавескам, прыгать сверху вам на плечи, не позволяйте кошке таскать пищу с вашей тарелки. Скажите «Брысь!» или «Нельзя!». Употребляйте эти выражения всегда, причем в одной и той же тональности.

7. **Не забывайте хвалить и поощрять киску, если она слушается и выполняет команды. Что будет для нее наградой?** Лакомство, ласка и доброе слово. Порицайте питомицу, если она провинилась: говорите четко и ясно, но не гневно. Можно легонько шлепнуть (однако так, чтобы животному не было больно). Этого наказания вполне достаточно. Не бейте кошку и не применяйте по отношению к ней строгих мер (не оставляйте в комнате одну, без еды). Результат неправильного поведения будет прямо противоположным желаемому.

Как лечить раны

* Небольшие ранки прижигайте настойкой йода. Если потребуется, наложите на рану бактерицидный лейкопластырь.

* Крупные ссадины, резаные раны нельзя промывать водой. После обработки наложите стерильную марлевую повязку, прибинтуйте ее туго, чтобы питомец не мог ее снять. Но не переборщите — может получиться застой крови.

* В любом случае ваша собака постарается снять повязку, поэтому наденьте на нее так называемый испанский воротник (спросите в зоомагазинах).

* При сильно кровоточащей ране используйте кровеостанавливающую вату. Поверх наложите марлевую повязку.

* Через несколько дней повязку снимите, отмачивая теплой водой, чтобы не растревожить рану.

* Широко зияющими ранами должен заниматься только ветеринарный врач. Разошедшиеся края кожи сами по себе не срастутся, поэтому их нужно сшивать.

О. П. Федоров, ветеринар

Кошмарики

КЛЕЙ ВМЕСТО КОСТОЧКИ

Любимец Ивана С. из Воронежской области лабрадор Билл, не дождавшись с утра лакомой косточки, съел четверть ведра клея, предназначенного для склеивания древесины и пластика. Лишь благодаря помощи ветеринара собака не погибла. Пса пришлось срочно прооперировать, так как клей в его внутренностях превратился в два больших комка, которые затвердели и могли стать причиной смерти животного. Ветеринар убежден, что собака будет жить и снова лакомиться клеем не станет.

КАРАСИ — СВИДЕТЕЛИ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

В Америке трое несовершеннолетних воришек забрались в чужой дом, откуда похитили компьютерную приставку, коллекцию игровых дисков и украшения. Но настоящим потрясением для хозяев дома стал факт гибели их аквариумных рыбок. Малолетние воры вскоре были задержаны. Один из них признался, что специально навалил в аквариум кетчуп, горчицу и острые специи, чтобы избавиться от свидетелей преступления — трех серебристых карасей.

Едем на дачу

● У некоторых собак и кошек в машине начинается настоящий психоз: они либо забиваются в укромное место, либо лезут ко всем лизаться. Поэтому животное в машине лучше перевозить на заднем сиденье, причем под присмотром кого-то из близких.

● Не оставляйте своего друга одного в запертой машине. На солнышке авто быстро прогревается, и у животного может случиться тепловой удар. Его симптомы: одышка, озноб, обильное слюноотделение и тошнота. В этом случае сразу отнесите животное в тень и положите ему на голову и спину мокрую ткань.

● Многих животных укачивает и тошнит. Во избежание такого ЧП не кормите их перед дальней дорогой часов пять, а во время поездки почаще делайте остановки и выводите животное подышать свежим воздухом и справить нужду.

Сезонная проблема — *Пригодится*

Клеща — в клещи!

Не верьте тем, кто утверждает, что подцепить клеща можно только в лесу. Ничего подобного! Паразитов находят даже на тех псах, что гуляют исключительно на узкой полоске газона вдоль дома. Эти насекомые переносят пироплазмоз — болезнь, от которой ваша собака может умереть.

Прививки от пироплазмоза не существует, а вылечить запущенную болезнь невозможно. Однако ваш любимец, скорее всего, выкарабкается, если при первых же симптомах нездоровья доставить его к ветврачу. Для жизни питомца важен каждый час, не медлите! Болезнь опасна тем, что самовыздоровления не бывает, если животное не лечить — итог печальный.

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?

С укусом клеща в кровь собаки попадает одноклеточный паразит — пироплазма (бабезия) — и активно размножается. У животного начинают разрушаться эритроциты в крови и появляются признаки нездоровья: рвота, повышение температуры до 39,5°С и выше, желтушность слизистых и кожи, одышка, повышенные жажда и мочеотделение (моча от коричневого до бурого цвета). Если при появлении хотя бы нескольких из этих признаков не оказать ветеринарную помощь, у собаки не останется шансов на выживание.

Что вас должно насторожить? Вялость, отказ от корма, повышенная температура, моча, похожая на чай. Если за 6-10 дней до этого вы сняли с собаки клеща, то сомнений в диагнозе практически не остается.

КАК ЛЕЧАТ СОБАК

Для начала у питомца возьмут анализ крови из уха, чтобы убедиться, что это действительно пироплазмоз. Если диагноз подтвердится, в ход пойдет «тяжелая артиллерия»: животному тут же начнут ставить капельницы с лекарствами, убивающими пироплазму. Затем — капельницы, выводящие токсины, а потом — лекарства, поддерживающие работу внутренних органов. Правда, лечение недешевое. Для того чтобы выздороветь, вашему питомцу потребуется 7-10 дней и более.

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ КЛЕЩА

Извлеките его сами. И неважно, будете выкручивать его по часовой стрелке или в обратную сторону. Главное — сделать это побыстрее. Ведь пока доберетесь до лечебницы, клещ будет продолжать свою работу. Ранку протрите 5%-ным раствором йода. Если головка насекомого оторвалась, скажите об этом врачу, чтобы он закончил начатую вами «операцию». Примерно неделю после укуса внимательно наблюдайте за состоянием здоровья и поведением питомца. Если что-нибудь насторожит — тут же отправляйтесь к доктору.

МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ?

На 100%, конечно, нет. Но свести риск к минимуму можно. Во-первых, обработайте питомца препаратом против клещей (некоторые фирмы предлагают сочетать сразу два средства, скажем, капли на холку и спрей). Во-вторых, каждая прогулка весной и летом должна заканчиваться осмотром животного. Самые рискованные для укуса места — нежная кожа в паху, под мышками, за ушами и на брюшке. Если у собаки слишком густая шерсть с колтунами, распутайте ее и постригите зверя — красота скоро вернется, а искать клещей станет гораздо легче.

А. П. Ушачев, ветеринарный врач

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ДЕТСКОЙ НЕВРОЛОГИИ И ПСИХИАТРИИ современная диагностика и лечение
ЭНЦЕФАЛОПАТИИ (ПЭП), НЕВРОЗОВ, ДЦП, ЗАИКАНИЯ, ЭПИЛЕПСИИ, ГИПЕРАКТИВНОСТИ, ТИКОВ, ЗАДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ, ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.
РЕКЛАМА № 12221

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ДАР ПРИРОДЫ

Природу не зря называют матерью. Она и впрямь, как любящая мать для нас, готова без устали заботиться о здоровье и благополучии своих детей. Для этого у нее есть щедрые запасы целебных трав, солей и минералов. И все это родственно нам, потому что истоки одни – живая природа.

В основе линейки кремов «Лекарь» только проверенные временем рецепты травников и все самое полезное, что создала природа нам в помощь. Кремы «Лекарь» показаны при кожных болезнях, проблемах с суставами, при венозной недостаточности, тяжести в ногах и многих других недомоганиях. Где бы ни «обитал» недуг, кремы «Лекарь» придут на помощь: снимут воспаление и боль, разогреют или охладят, напитают больные ткани целебной силой природы.

Все растительные и минеральные компоненты кремов «Лекарь» подобраны в строгой пропорции, чтобы максимально снизить риск побочных эффектов. Да и цена у них отнюдь не «кусается», что немаловажно.

Один из кремов линейки – «Лекарь с шунгитом». Шунгит – это древнейший минерал на планете, который добывают в заповедной Карелии. Он содержит углерод и, по преданиям северных народов, наделен не только исцеляющей силой, но и способностью возвращать молодость. И если говорить о суставах, то это действительно так! «Лекарь с шунгитом» помогает снять ревматические боли, воспаление, отечность суставов, улучшить микроциркуляцию крови и трофику тканей. Массаж ног с использованием крема снимает усталость и дарит ощущение легкости. А как спится после такого сеанса!

Кремы «Лекарь» – исцеляющий дар природы.

Спрашивайте в аптеках города!

В основе линейки кремов «ЛЕКАРЬ» только проверенные временем рецепты легендарных травников и все самое полезное, что создала природа нам в помощь

РЕКЛАМА. Косметические средства. Не является лекарством.

РЕКЛАМА № 12336

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

ООО «РИА Панда».

ГЕНИЙ БЕЗ ОТКЛОНЕНИЙ

Страна с Луандой
Завязка действия
Дорожка на ножке болта
Королева русской песни
Конфета-тянучка
Зверек из куньих
Безвольный хилляк
Библейский силач
Иран в старо-давние времена
Творцы одной эпохи
Преступление пиромана
Мудрость — это умение жить с тем, что нельзя вышвырнуть в окно.
Граничит с Танзанией
Букет звуков в музыке
Вход в нутро вулкана
Кодекс иудея
Алкин Галкин
Трон чиновника
Игра в прятки с врагом
Город Шерлока Холмса
Душитель свободы
Ноль по сравнению со знатоком
Повтор в песне
Большой ларец
Парный знак препинания
Песня, уместная в Святки
Садовый цветок
Символ «Плей-боя»
Элитный слой молока
Дерево из песни о Хас-булате
Топор на длинной рукояти
Свирепый океанский угорь
Репутация среднего рода
Напряжение воли
Госпожа из романа Флобера
Надежда — ординарец Кутузова
Имя Маршака
Личное оружие адмирала
Круче стерео и моно
Непролазные кущи
Слуга царского офицера
Заказные отношения
Китайская шаланда
Взл — голландский интер
Вечерняя полутьма
Трактир на Украине
Сверхсрочник в ВМФ
Аврал хлеборобов
Зелень в копилке женки
Кассета с патронами
«Титаник» как судно
На них наступают неудачники
Винтик военной машины
Любитель сказать лишнее
Школьный финиш
Нашатырный газ
Южная акация
Проявление милосердия
Напарница агента Малдера
Самое льстивое из благовоний
Рыба Костиноряка
Украсили ушки модницы
Брат и супруг Исиды
Гир с ролью в «Чикаго»
Травма голоса
Дитя интуиции
Блаженство в апогее
Фиксатор в механизме
Препарат для борьбы с морщинами
Болезнетворная бактерия
Главный город Киргизии
Железная пластинка на зубе
Колумбийская певица
Муза Ивана Тургенева
О ней гадает синоптик
Засыпанный пеплом город
Волосатый трофей кроката
Культовые часы
Клюквенная нива
И дзюдо, и самбо
Верхняя одежда служивого
Соперница трех мушкетеров
Инструмент уборщицы
Собеседник напротив
Пропажа в стоге сена
Абориген из Улан-Батора
Шпаргалка хироманта
Диваны, стулья, столы
Самое упряжное животное
Мужицкий кафтан на меху
Мастер на все руки
Грузинское блюдо из курицы
Столица аджарцев
Сантехника с бачком
Рецепт ленивых голубцов, пункт первый: а ну их на фиг, сварю «Доширак»!
Баба ровно в 45
Воспитатель в папиных руках
Пазучее садовое растение
Забритый в солдаты при царе
Киношный пес Никулина
Соломенная крыша избы
Оружие времен д'Артаньяна
Футбольный клуб из Ярославля
Переносная чушь
Любимый лесрыжиков
Форсажный киноактер
Говорливая находка шпиона
Любимая еда моряка Папая
Восточное ситро
Горные папиросы
Деревня с чайханой
Ботинок, тормозящий на гонах
Глазеющий праздно
Публичные дебаты

БЕЗУПРЕЧНЫЕ Гербекстра ПЯТОЧКИ

Ноги – это то, что носит нас по свету каждый день в течение жизни. Если с ними возникают проблемы – это существенный дискомфорт. Недаром в изнеженной старой Европе давно и эффективно процветает такое направление медицины, как подиатрия. А подиатры – это такие врачи, которые занимаются только здоровьем ступней и ногтей. В одной только маленькой Австрии, например, более 1700 подиатрических кабинетов. Но корнями медицинский уход за ногами уходит далеко на юго-восток, в Индию. Индия – родина самой древней медицинской науки АЮРВЕДЫ, и самые древние из работающих ныне рецептов – аюрведические.

Крем «ПЯТОЧКИ» аюрведической серии «ГЕРБЕКСТРА» один из самых известных россиянам примеров самых древних, проверенных временем и 100% растительных рецептур кремов, незаменимое средство при натоптышах, сухости кожи, синдроме диабетической стопы.

Крем «Пяточки» не содержит мочевины и других компонентов, традиционно используемых западными косметологами с целью увлажнения кожи. Именно определенное сочетание традиционных индийских аюрведических растений – барбариса остистого, дживанти, – содержащих фруктовые кислоты, воски, витамины и эфирные масла, позволяет создавать крема мягкого природного действия с высокой эффективностью.

Крем «Пяточки» не только избавляет от мозолей, натоптышей, трещин стоп, он снимает воспаление и боли, восстанавливает обменные функции кожи стоп, возвращает им «второе дыхание». Антисептическое действие перечисленных растений распространяется на бактерии и грибки стопы, межпальцевых промежутков. Используя **крем «Пяточки»**, вы получаете действительно безупречные, ухоженные ножки без химических пилингов и дорогих походов к косметологам, не выходя из дома. Достаточно дойти до аптеки и спросить **крем «ПЯТОЧКИ»** у фармацевта!

Крем для ног «Пяточки» на натуральной основе можно приобрести:
в сети магазинов: **«Закрома»**, **«Копейкин-Дом»**, **«Зодиак»**,
в сети аптек **«Медчеста плюс»**, а также в любых других аптеках города.

Телефон «горячей линии»: **8-800-555-85-54** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 10.00-18.30; сб, вс – выходной) **www.paruspharma.ru**

Регистрационный номер декларации о соответствии № ТС RU Д-IN.ПЛ05.В.00440 от 04.09.2012 г.
ООО "Парус фарма", 117485, г. Москва, ул. Бутлерова 2-3, ОГРН 1097746588232. Косметическое средство.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

33 года, рост 165 см, вес 45 кг, есть инвалидность. Брюнетка, добрая, чистоплотная. Хочу встретить доброго, нежадного, серьезного мужчину 30-40 лет, без вредных привычек.

**Анна Макаренко, д/в,
Минеральные Воды,
Ставропольский край, 357204**

***

58 лет, рост 163 см, вес 62 кг. Без вредных привычек, детей нет. Внешность соответствует здоровью и возрасту. Не очень общительная, наверное, поэтому и жизнь не сложилась. Буду рада знакомству с добродушным, надежным, заботливым мужчиной с простым, спокойным характером, с умелыми руками и чувством юмора, желательно из Краснодарского или Ставропольского края.

**Е. Дьяконова, а/я 896,
Армавир,
Краснодарский край, 352909**

***

62 года, среднего роста, неполная. Простая, добрая, трудолюбивая, заботливая. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной.

**А. С. Бородавченко,
ул. Юбилейная, 34,
х. Екатериновка,
Миллеровский р-н,
Ростовская обл., 346123,
тел. 8-909-407-68-61**

***

64 года. Приятной внешности, все при мне. Для жизни есть все. Хочу познакомиться с мужчиной 60-70 лет, с жильем, чтобы жить друг для друга.

**Татьяна Писанец,
ул. Жуковского, 8, кв. 81,
Кисловодск,
Ставропольский край, 357703**

***

70 лет, рост 160 см, вес 70 кг. Приятной внешности, моложавая. Одинокая, без детей. Образованная, могу оказать медицинскую помощь. Веду здоровый образ жизни, хорошая хозяйка. Порядочная, не конфликтная, скромная, простая, трудолюбивая. Люблю природу, землю, домашний уют. Хочу встретить и создать счастливую семью с одиноким, добрым, благородным, надежным, нежадным мужчиной, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем. Окружу теплом и заботой — не разочаруетесь. Переезд к вам по согласию.

**Лидия, Волгоград,
тт. 8-988-021-01-76,
8-988-130-80-67**

МУЖЧИНЫ

36 лет, рост 180 см, инвалид II группы (общее заболевание). Симпатичный, люблю животных, музыку, хожу в храм. Всю работу по дому выполняю сам. Хочу познакомиться с порядочной, православной женщиной, можно с инвалидностью, только не с психическим заболеванием. Курящих, пьющих, судимых прошу не беспокоить. Может, есть где-то на белом свете и моя половинка?

**Юрий Кулькин, д/в,
Краснослободск, Средне-
Ахтубинский р-н,
Волгоградская обл., 404160**

***

40 лет, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы по зрению, по гороскопу Близнецы. Учился на массажиста. По характеру мягкий, уравновешенный, умею вкусно готовить. Хочу познакомиться с русской, стройной, невысокой, не склонной к полноте женщиной 25-42 лет, инвалидом II-III группы, без жилищных проблем, из КБР.

**Евгений Бабийчук, д/в,
Нальчик, КБР, 360024**

***

Волею судьбы в 40 лет остался один. Желания создавать семью нет, все равно не вернуть того, что было. Погоревал около пяти лет и понял, что еще полон сил и могу дарить свою любовь и доброту. Прошу откликнуться одиноких людей. Мы построим или купим большой дом, в котором будет хорошо и уютно. А также станем надежной опорой друг другу. Жду весточки только от добрых, бескорыстных, верных, надежных людей без вредных привычек.

**О. П. Белоусов, Красноярск,
тел. 8-923-317-37-29**

***

47 лет, инвалид III группы по общему заболеванию. Не пью. Живу в сельской местности один в своем доме. Хочу познакомиться с такой же одинокой, простой, искренней, надежной, порядочной, близкой мне по возрасту женщиной, желательно из сельской местности Ставропольского края, согласной на переезд ко мне.

**Игорь Пожидаев,
ул. Кавказская, 10,
пос. Большевик, Ипатовский р-н,
Ставропольский край, 356612,
тел. 8-906-470-42-43**

***

43 года, рост 172 см, вес 75 кг. Вдовец, хозяйственный, мастер на все руки. Познакомлюсь с порядочной женщиной.

**Виктор, Ставрополь,
тт. 8-919-743-52-37,
8-962-450-42-08**

***

48 лет, рост 184 см, вес 78 кг, инвалид III группы. Не работаю, получаю пенсию. Образование высшее. Надежный, порядочный, без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной без вредных привычек, можно с инвалидностью, желающей в браке иметь детей и согласной на переезд ко мне.

**Юрий, а/я 55, Зерноград,
Ростовская обл., 347740,
тел. 8-951-530-34-50**

***

50 лет, рост 175 см, вес 80 кг. Разведен, верующий христианин. Веду здоровый образ жизни. Добрый, надежный. Есть дом, сад, огород, увлекаюсь цветоводством. Хочу встретить достойную женщину.

**Сергей Камиссаров,
пер. Речной, 9,
с. Летняя Ставка,
Ставропольский край, 356540**

***

58 лет, рост 162 см, вес 55 кг, по гороскопу Стрелец. Живу один в небольшом селе, детей нет. Не пью, не курю. Для серьезных отношений познакомлюсь с русской женщиной до 58 лет, не склонной к полноте, согласной на переезд.

**Сергей Алексеевич Старостин,
д/в, пос. Лиман,
Астраханская обл., 416414**

Моё счастье продлилось недолго, и я снова одинок...

Два года назад в «Айболите» было опубликовано мое письмо. Я получил много откликов и сошелся с женщиной. У нас было много общего, мы зажили душа в душу. До нашей встречи я жил в доме престарелых. Но, к сожалению, мое счастье продлилось недолго, так как в декабре прошлого года после второго инсульта она умерла. Я был потрясен ее смертью. И вот я снова одинок. Но уже не ищу женщину в качестве супруги, просто ищу приюта. Мне 78 лет, рост 160 см, православный армянин. Без вредных привычек, трудоспособный, хозяйственный. Не судимый, с чувством юмора. Буду благодарен той, которая предоставит мне кров с пропиской, желательно проживающей в Ставропольском крае или соседних регионах, чтобы мог общаться с родственниками. В ответ буду надежным помощником по дому и хозяйству, хорошим собеседником.

**Г. С. Заргарян, д/в, Волгоград, 400055,
тел. 8-961-075-42-09**

ЛАПША
из писем читателей

Мы с моим ненаглядным встречались меньше месяца, когда он сообщил, что хотел бы на мне жениться. Конечно, приятно было слышать, но серьезно я тогда к этому не отнеслась. Зачем словами-то бросаться, тем более такими? Он к тому времени еще не знал, какая я мегера.

Ирина, Липецк

Бывший муж уступил мне самое дорогое — ребенка. А сам остался практически нищим, забрав все что мог, даже пряжу, подаренную его бабушкой на детский костюмчик.

**Дарья,
Ростовская обл.**

Частенько вспоминаю историю, как тетушка замуж собиралась выходить. Было это в деревне лет тридцать назад. Привезла жениха к родителям знакомиться. Накрыли стол. Он: «Я капусту не ем. Картошку не ем». Бабушка: «Везите обратно. Мы его одним мясом не прокормим!»

**Алексей,
Кировская обл.**

Познакомилась со своим будущим мужем в 10 утра, а примерно в 3 часа ночи он сказал: «Пойдем завтра утром заявление в загс подавать». Я зажмурилась от удивления, он только подтвердил свое предложение. Идем в загс. Я: «А может, все-таки не пойдем?» Он: «Поздняк метаться, паспорта у меня».

**Светлана,
Саратовская обл.**

Я совсем ослепла от любви, а разве можно было думать, что Коля на мне женится, когда в мобильнике я у него записана как «Водоканал»?

**Ирина,
Ярославская обл.**

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать свои номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Из почты «Айболита»

Сколько людей попало в ловушку секты! И я не исключение. До сих пор молюсь Богу и плачу

Читаю письма в «Айболите» — чему-то радуюсь, чему-то огорчаюсь, а кому-то сочувствую. В «Айболите» №2 за 2013 год прочитала письмо Тамары Ивановны из Белгородской области, которое меня очень взволновало. Сколько людей попало в ловушку секты! И я не исключение. До сих пор молюсь Богу и плачу. Господь направил меня на путь истинный. Вот моя история. В 2006 году написала в газету объявление о знакомстве. Мне тогда пришло около 70 писем. Среди авторов оказались недобропорядочные люди: две молодые девушки и женщина из Ставропольского края. У нас завязалась переписка. Потом мне начали приходить посылки с книгами и брошюрами. Сначала я ими заинтересовалась. Женщины были доброжелательными, очень красиво писали, их слова завораживали. Вот я и открыла им душу! Время от времени просматривала ту литературу. Это было как гипноз. Я вовремя одумалась, пошла в церковь и начала просить у Господа помощи: «Помоги мне, направь на правильный путь!» Потом вернулась домой, взяла 2 книги, пошла к священнику и показала, что я читаю. Он сказал: «Милочка, это секта! Все сожги!» Я так и сделала и предупредила почтальона, чтобы больше мне бандероли не приносил, мол, адресат выбыл в неизвестном направлении. После этого вздохнула спокойно. Хорошо, что я вовремя одумалась. А ведь могла позариться на бесплатную литературу. А дальше что? Обман! Сектанты забирают квартиры, машины, а человека превращают в зомби. Вот тебе и познакомилась! Так и не нашла свою вторую половинку, видно, не судьба! Но я не огорчаюсь, потому что оптимистка. Верю, что еще встречу хорошего человека, хотя бы для дружбы. Пусть неудачи обходят вас стороной! Здоровья вам!

**Без подписи,
Саратовская обл.**

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ВМЕСТО ЛЕЧЕНИЯ
ОТКРЫТИЕ, ДОСТОЙНОЕ НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ

Российские ученые - физиологи под руководством академика Российской академии медицинских наук Н. А. Агаджаняна установили, что такие разные болезни, как аллергия, аритмия, артроз, атеросклероз, бессонница, астма, варикоз, гипертоническая болезнь, заболевания ЖКТ, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инсульт, инфаркт миокарда, мигрень, остеохондроз, сахарный диабет 2 типа, на самом деле имеют одну физиологическую основу, причину - системную ишемию - дефицит кровообращения во всех органах. Устранение системной ишемии - это реальное восстановление здоровья вместо бесконечного лечения неизлечимых болезней лекарствами, лишь подавляющими их симптомы.

Ученые разработали метод, способ и устройство (5 патентов на изобретения), позволяющие каждому без участия врачей объективно оценить у себя степень дефицита кровоснабжения (ишемии) сердца, мозга, печени, суставов и других органов. Затем в течение 4-5 месяцев каждый может при помощи простой домашней процедуры (30 минут в день) привести свой организм в порядок, помочь себе стать здоровым человеком, не нуждающимся в бесконечном поиске решений проблем со здоровьем.

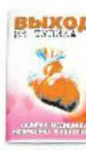
Ваши сомнения могут снять сотни тысяч людей, которые воспользовались этим суперэффективным и простым, как все гениальное, методом.

Брюссель 1999

Париж 2000

Москва 2001

**Мы предоставляем вам возможность осознанно воспользоваться методом академика Н.А. Агаджаняна, предварительно прочитав небольшую (70 стр.) научно-популярную книгу «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология» и посмотрев видеофильм на DVD-диске с участием доктора Агапкина.
На сайте www.ishemia.info есть текст книги и видеорассказ доктора Агапкина о нашем методе.**



Комплекс «Самоздрав» (капнометр+тренажер-имитатор, инструкция, DVD-диск, книга) можно приобрести:
- в Москве в консультационном центре на ул. Вавилова, 17 (ст.м. «Ленинский пр-т», Медторг) (книга бесплатно), тел. 84991352170, 84991356014; на ВВЦ (павильон №13 «Здоровье»);
- в магазинах «Медтехника» в 78 городах России. Там же продается книга (50 руб.);
- наложенным платежом (**980** руб.), заказав по тел. 8 800 200 44 42 (бесплатный); через сайт www.samozdrav.ru; по почте открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16011, НПП "Самоздрав". Отдельно книга с DVD-диском высылаются **бесплатно**.

* капнометр - устройство для самодиагностики.

ОГРН 1086350000848, ООО НПП «Самоздрав», 443034, г. Самара, ул. Севастопольская, 35.

Горячая линия: 8-800-200-44-42 (звонок по России бесплатный)

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: Астрахань 512424; Барнаул 2241433; Белгород 347976; Бийск 329251; Владивосток 440437; Владимир 330722; Волгоград 270674; 484635 Воронеж 372905; Екатеринбург 2574037; Иваново 290439; Ижевск 445196; Иркутск 206421; Казань 2393620; Калининград 535629; Калуга 577298; Киров 673266; Кострома 453345; Краснодар 2554495; Красноярск 2019023; Курган 232987; Курск 700313; Липецк 776219; Мурманск 319995; Новосибирск 3463248; Н-Новгород 4133333; Омск 314515; Орел 416728; Оренбург 723454; Пенза 684370; Пермь 2247902; Ростов-на-Дону 2432683; Рязань 276344; С-Петербург 3155797, 7640101, 9314459, 5577075, 3179175; Саранск 353835; Смоленск 389163; Ставрополь 236569; Тамбов 471786; Тверь 581691; Томск 512041; Тула 364415; Тюмень 517208; Тольятти 229147; Уфа 2839090; Чебоксары 563525; Челябинск 2607293; Якутск 430215; Ярославль 211754, 737477 и др.

реклама и тело

Гороскоп с 3 по 16 апреля

Целый день пойте, даже если слуха нет!

ОВЕН Понаблюдайте за воробьями, и узнаете, что вас ожидает в ближайшее время. Птицы садятся на ваш подоконник — можете рассчитывать на приятное знакомство. Птицы играют и приплясывают — на славу удастся отдохнуть. А если воробушки дерутся и спорят — и вам не миновать ссор. Расслабиться в трудный момент и получить удовольствие от жизни поможет запах яблока. Не спешите его есть, разрежьте пополам и подышите. Яблоки к тому же усиливают работоспособность мозга.

ТЕЛЕЦ Все в жизни покажется невыносимо пресным. Вместо наваристых супов готовьте легкие, витаминизированные — из корня сельдерея и зелени. Разнообразьте меню листовыми и овощными салатами. И, конечно, пейте больше воды.

БЛИЗНЕЦЫ Хочется хлопнуть дверью? Притормозите! Через какое-то время проблема разрешится. Весна — самая горячая пора для урологов. Если цистит — ваше «любимое» заболевание, готовьтесь к атаке. Принимайте перетертый в порошок подмаренник цепкий (по 1 чайн. ложке 3 раза в день), запивая водой. Облегчение наступит через 1-2 дня.

РАК Не спешите сбросить теплую одежду, иначе простуда обеспечена. На всякий случай хороший совет: съедая в день половинку 100-граммовой плитки темного шоколада или 70-80 г молочного, можно избавиться от хронического кашля. Кстати, темный шоколад безопаснее для фигуры — там меньше сахара и жиров.

При простудном кашле ешьте хлеб, макая его в горчичное масло. После этого 3 часа не выходите на улицу. Кашель быстро проходит.

ЛЕВ Отпустите прошлое — только в этом случае звезды подарят вам перспективное будущее. А для поддержания иммунитета весной ешьте салаты из зеленой редьки с соком лимона: очистите сладкую продолговатую редьку, нашинкуйте тонкой соломкой, смешайте с растительным маслом и полейте лимонным соком. Этот салат — просто витаминный взрыв!

ДЕВА Вдыхайте аромат весенних цветов, гуляйте и наслаждайтесь солнцем. Обливайтесь каждое утро холодной водой и пойте песни про счастливую любовь. Можно петь что-то свое, пусть даже не в рифму, зато настроение будет на высоте. Возможно, придется принимать важные решения, а сил не будет. Попытайтесь не запускать ситуацию. Даже полчаса хорошей гимнастики дарят гормон радости. Ешьте рыбу дважды в неделю и переходите с кофе на зеленый чай.

ВЕСЫ Отоспаться впрок невозможно! Организм издевательства над собой не терпит. Спать надо каждый день 9 часов. Недосып — это стресс. Скачки давления, учащенное сердцебиение, раздражительность и невозможность на чем-то сосредоточиться — это все от него. Чтобы войти в рабочую форму, чашки кофе недостаточно. Хотя бы в выходные спите до тех пор, пока не проснетесь сами.

СКОРПИОН Поговорите по душам с близким человеком, а может, даже извинитесь перед ним. Возможно, получите хорошую весть. Навалилась весенняя хандра? Чтобы взбодриться, прыгайте через скакалку, делайте «вертушку» руками, вращайте бедрами, напрягайте мышцы в удобное для вас время — это активизирует обмен веществ и защитные силы организма, приведет в норму гормоны. Всего несколько минут в день — и осанка станет прямой, походка — легкой, а фигура — подтянутой.

СТРЕЛЕЦ Учитесь быть нужным — дома, на работе... Наполните свою жизнь событиями: отправьтесь в командировку, смените работу, заполните свой мир новым, неизведанным, интересным — и ваша жизнь изменится сама собой. А вот печени надо помочь. Всю холодную зиму она помогала вашему организму сопротивляться недугам. Теперь ваша очередь поддержать ее. Для этого не забывайте включать в свое меню тертую черную редьку без сметаны, но с медом.

КОЗЕРОГ Все события, которые случатся в этот период, найдут свое продолжение. Удача будет наградой за то, что вы кому-то вовремя помогли. Уделите больше внимания своему здоровью. Организм ослаблен от зимнего авитаминоза. Могут обостриться любые хронические болячки. Но прежде всего утепляйте поясницу. При появлении отеков — так заявляют о себе почки — залейте половиной стакана кипящего молока 4 чайн. ложки измельченного сухого или свежего корня петрушки, настаивайте в термосе 4 часа. Пейте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

ВОДОЛЕЙ Разложите по полочкам буквально все: дела, мысли, планы, даже мечты и фантазии. Пора выйти на верный путь и принять правильное решение. Это поможет измениться вам самим и преобразить мир вокруг себя. Главное, сохранять спокойствие. Чтобы снять раздражительность, достаньте пачку старых газет и начинайте с ожесточением рвать их на мелкие кусочки — одну, две, три... Не менее пяти потребуется, чтобы утихомирить нервную систему. Пока не разорвете, не принимайте никаких решений.

Свежие плоды черешни помогают при запорах, а сушеные – при поносе.

РЫБЫ Пора избавиться от старых проблем, стать удачливее. Утром выйдите на улицу, прихватив с собой краюху белого хлеба, и бросайте крошки себе за спину. Чем больше птиц прилетит на ваше угощение, тем меньше будет у вас проблем. О здоровье. Возможны слабость и дрожь во всем теле. Это значит, что самое время увеличить дозу витаминов группы В. Ешьте бобовые, творог, молочные продукты, замените обычный хлеб на отрубной. При этом не стоит переедать — питайтесь 4 раза в день, выдерживая 4-часовые интервалы.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **Как избежать осложнений после операции**
ТОТАЛЬНОЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА.

✓ **Вы просили рассказать**
УЧИМСЯ ЖИТЬ С ДИАБЕТОМ II ТИПА.

✓ **Очень редкий пульс**
ЧТО ЗА БОЛЕЗНЬ — БРАДИКАРДИЯ?

✓ **Болезни зубов опаснее, чем вы думаете**
БОЛИТ СПИНА? ПРОВЕРЬТЕ ЗУБЫ!

Вы хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме? Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн. человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн. людей[1]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель, который дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.
- **Листья джимнемы** благодаря джимнемовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма; кроме того джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

4 таблетки Олиджима в день[2] — и уровень сахара в крови останется в норме, а у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692 39 11; на Зубовском тел. (499) 246 36 37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медика» (495) 735-93-98; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-63-03, «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «Гексале» (495) 995-03-03, «Ригла» (495) 730-2-730; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Радуга» 450-04-50, аптечная сеть «Озерки» 603-00-00, аптечная сеть «Родник Здоровья» 301-09-29; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-707, 422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88; **Нефтекамск** 5-25-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 446-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-99; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-555, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уссурийск** 26-19-84, **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html). [2] Рекомендуется регулярный прием Олиджима по схеме 25\5 (25 дней приема с 5 дневным перерывом). Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» № МГ RU.001.Л1026 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от режима питания (не лечебного действия). СоГР № RU.77.99.11.003.Е.009130.04.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА И 1ЭИИ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 198944 экз. Заказ 275. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 3.04.2013 г. Подписано в печать 2.04.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 252364 экз.
12+